

**Рекомендации по выполнению артикуляционной гимнастики
учителя-логопеда Мухамадуллиной Г.Н.**

1. Выполнять перед зеркалом, предварительно высморкавшись.
2. Вдох выполнять всегда носом. Выдох через рот.
3. За 1 раз выполнять 2-3 упражнения
4. Выполнять 3-4 подхода в день
5. К новым упражнениям переходить только в том случае, если предыдущие позы получаются без зрительного контроля перед зеркалом.

Улыбка (развитие мышц губ, при произнесении звука)	Растянуть губы в улыбке. Губы сомкнуты, зубы сомкнуты.	Удерживать такое положение на счет до 10.
Заборчик (развитие мышц губ, при произнесении звука)	Широко улыбнуться, показать сжатые зубы (зубы в правильном прикусе)	Удерживать такое положение на счет до 10.
Месим тесто (расслабление мышц языка)	Улыбнуться. Приоткрыть рот. Широкий плоский кончик языка пошлепать губами, произносить «пя-пя-пя» на 1 выдохе	Повторить 5 раз
Блинчик (развитие мышц языка)	Широкий плоский кончик языка положить на нижнюю губу, сказав один раз «пя». Язык не должен двигаться. Рот чуть-чуть приоткрыт.	Удерживать такое положение на счет до 10.
Дуем на блинчик (развитие направленной воздушной струи)	Положить широкий плоский кончик языка между губами (то есть губы слегка придерживают кончик языка) и подуть на палец. Воздух должен идти по середине языка через маленькую щель между языком и верхней губой. Делать глубокий вдох носом и долгий плавный выдох. Щеки не надуваются.	Повторить 2-3 раза
Печем пирожок (развитие мышц языка, формирование желобка по центру)	Широкий язык свернуть трубочкой и подуть на него. Вдох носом - свернули - выдох	Повторить 2-3 раза
Чистим зубы (развитие мышц языка)	Открыть широко рот, улыбнуться, показать зубы. Затем кончиком языка «чистить зубы» изнутри, двигая им вправо и влево (сначала нижние зубы, затем верхние). Губы улыбаются все время, нижняя челюсть не двигается.	Повторить по 5-6 движений в каждую сторону
Горка (научиться удерживать язык в положении необходимом для правильного произнесения свистящих звуков, развитие силы мышц кончика языка).	Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов.	Удерживать такое положение на счет до 10.

Рекомендации по выполнению артикуляционной гимнастики

1. Выполнять перед зеркалом, предварительно высморкавшись.
2. Вдох выполнять всегда носом. Выдох через рот.
3. За 1 раз выполнять 2-3 упражнения
4. Выполнять 3-4 подхода в день
5. К новым упражнениям переходить только в том случае, если предыдущие позы получаются без зрительного контроля перед зеркалом.

Комплекс для шипящих звуков Ш, Ж, Ч, Щ

Заборчик (развитие мышц губ)	Широко улыбнуться, показать сжатые зубы (зубы в правильном прикусе)	Удерживать такое положение на счет до 10.
Бублик (развитие мышц губ, при произнесении звука)	Зубы сомкнуть. Губы округлить, как при звуке О и чуть вытянуть вперед так, чтобы верхние и нижние резцы были видны. Удерживать.	Удерживать такое положение на счет до 10.
Заборчик - бублик (развитие умения перестраивать позу губ)	Чередование артикуляционных поз	Повторить 5-10 раз
Футбол (развитие направленной воздушной струи)	Вдох. Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе перед ребенком, загоняя его в «ворота». Щеки не раздувать.	Повторить 3 раза
Месим тесто (расслабление мышц языка)	Улыбнуться. Приоткрыть рот. Широкий плоский кончик языка пошлепать губами, произносить «пя-пя-пя» на 1 выдохе	Повторить 5 раз
Блинчик (развитие мышц языка)	Широкий плоский кончик языка положить на нижнюю губу, сказав один раз «пя». Язык не должен двигаться. Рот чуть-чуть приоткрыт.	Удерживать такое положение на счет до 10.
Вкусное варенье (развитие умения поднимать язык вверх)	Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону. Следите, чтобы нижняя губа не помогала. Нижние зубы при выполнении упражнения видны.	Повторить 5 раз
Чашечка (вырабатывать правильную форму языка для произношения звуков Ш, Ж).	Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу (при необходимости, распластать язык, пошлепав по нему верхней губой со звуком «пя-пя-пя», приподнять все края языка вверх. Если не получается поднять края языка. Попросите ребенка обнять языком верхнюю губу, затем, не меняя положение языка опустить его вниз.	Удерживать 5-10 секунд.
Убери чашечку в шкаф (укрепление мышц языка, выработка подъема языка вверх)	Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу, приподнять все края языка вверх. Зачет задвинуть язык за верхние зубы (боковые края языка при этом касаются зубов)	Повторить 5 раз
Лошадка (укрепление мышц языка, выработка подъема языка вверх).	Улыбнуться, открыть рот, пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами). Т. е присасывать язык к небу и резко пускать вниз. Следите, чтобы все края притягивались	Повторить 10 раз

	равномерно без провисания. Кончик языка должен касаться передних верхних зубов.	
--	---	--

Рекомендации по выполнению артикуляционной гимнастики

1. Выполнять перед зеркалом, предварительно высморкавшись.
2. Вдох выполнять всегда носом. Выдох через рот.
3. За 1 раз выполнять 2-3 упражнения
4. Выполнять 3-4 подхода в день
5. К новым упражнениям переходить только в том случае, если предыдущие позы получаются без зрительного контроля перед зеркалом.

Комплекс для сонорных звуков Л Л*

Улыбка - Трубочка (развитие подвижности губ).	Поставить верхние зубы на нижние, растянуть губы в улыбке, удерживать улыбку 3 - 5 секунд, вытянуть губы вперед трубочкой, удерживать губы в таком положении 3 - 5 секунд.	Выполнять переключения с одной позиции на другую 5 - 7 раз.
Месим тесто (расслабление мышц языка)	Улыбнуться. Приоткрыть рот. Широкий плоский кончик языка пошлепать губами, произносить «пя-пя-пя» на 1 выдохе	Повторить 5 раз
Блинчик (развитие мышц языка)	Широкий плоский кончик языка положить на нижнюю губу, сказав один раз «пя». Язык не должен двигаться. Рот чуть-чуть приоткрыт.	Удерживать такое положение на счет до 10.
Иголочка (развитие мышц языка, умение держать его в одном положении)	Язык высунуть, делать кончик языка острым и тянуться им вперед. Можно поставить перед собой пальчик и тянуться к нему.	Удерживать такое положение на счет до 10.
Блинчик - иголочка (развитие переключаемости мышц языка)	Чередовать артикуляционные позы	Выполнять переключения с одной позиции на другую 5 - 7 раз.
Конфета (укрепление мышц языка)	Рот закрыт. Язык поочередно упирается в щеки так, чтобы было видно «твердый леденец» за щекой.	Поочередно менять положение языка 4 - 6 раз.
Часики (развитие мышц языка)	Язык высунуть, делать кончик языка острым и тянуться им вперед, выполняя движения влево-вправо к уголкам рта. При этом язык не касается верхней и нижней губы.	Поочередно менять положение языка 4 - 6 раз.
Качели (отработка умения быстро менять положение языка, необходимое при соединении согласных с гласными).	Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от 1 до 5 сек.	Поочередно менять положение языка 4 - 6 раз.
Парус (укрепление мышц языка, выработка подъема языка вверх)	Открыть рот, поднять кончик языка за верхние зубы.	Удерживать в таком положении 5 - 10 секунд.
Кусачая собачка (этап постановки звука)	Приоткрыть рот. Положить язык на нижнюю губу и прикусывать язык, произнося звук ы	Повторить 10 раз
Пароход (этап постановки звука)	Приоткрыть рот. Положить язык на нижнюю губу и прикусить язык.	Повторить 5 раз

Рекомендации по выполнению артикуляционной гимнастики

1. Выполнять перед зеркалом, предварительно высморкавшись.
2. Вдох выполнять всегда носом. Выдох через рот.
3. За 1 раз выполнять 2-3 упражнения
4. Выполнять 3-4 подхода в день
5. К новым упражнениям переходить только в том случае, если предыдущие позы получаются без зрительного контроля перед зеркалом.

Комплекс для сонорных звуков Р Р*

Месим тесто (расслабление мышц языка)	Улыбнуться. Приоткрыть рот. Широкий плоский кончик языка пошлепать губами, произносить «пя-пя-пя» на 1 выдохе	Повторить 5 раз
Блинчик (развитие мышц языка)	Широкий плоский кончик языка положить на нижнюю губу, сказав один раз «пя». Язык не должен двигаться. Рот чуть-чуть приоткрыт.	Удерживать такое положение на счет до 10.
Дуем на блинчик (развитие направленной воздушной струи)	Положить широкий плоский кончик языка между губами (то есть губы слегка придерживают кончик языка) и подуть на ватный шарик. Воздух должен идти по середине языка через маленькую щель между языком и верхней губой. Делать глубокий вдох носом и долгий плавный выдох. Щеки не надуваются.	Повторить 2-3 раза
Вкусное варенье (развитие умения поднимать язык вверх)	Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону. Следите, чтобы нижняя губа не помогала. Нижние зубы при выполнении упражнения видны.	Повторить 5 раз
Чашечка (вырабатывать правильную форму языка для постановки звука Р от Ж)	Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу (при необходимости, распластать язык, пошлепав по нему верхней губой со звуком «пя-пя-пя», приподнять все края языка вверх. Если не получается поднять края языка. Попросите ребенка обнять языком верхнюю губу, затем, не меняя положение языка опустить его вниз.	Удерживать 5-10 секунд.
Убери чашечку в шкаф (укрепление мышц языка, выработка подъема языка вверх)	Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу, приподнять все края языка вверх. Зачет задвинуть язык за верхние зубы (боковые края языка при этом касаются зубов)	Повторить 5 раз
Барабан или дятел (отрабатывать подвижность языка в верхнем положении).	Улыбнуться, приоткрыть рот (достаточно широко, поставить язычок за верхние зубы, стучать языком по небу за верхними зубами со звуком «Д-Д-Д» на английский манер.	Стучать язычком 7 - 15 секунд (на весь выдох). Повторить 5 раз
Индюк или болтушка (отработка подъема языка вверх, развитие подвижности передней части языка)	Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы - как бы поглаживая ее. Сначала делать медленные движения, потом ускорить темп и добавить	Повторить 5 раз

	голос, пока не послышится «бл-бл» (как индюк).	
Комар (выработка правильного артикуляционного уклада)	Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить язычок за верхние зубы и сказать звук ЗЗЗ (получится звук, средний между З и Ж). Воздух выходит по центру языка. Боковые края языка прижаты к дальним зубам.	Повторить 5 раз
Лошадка (укрепление мышц языка, выработка подъема языка вверх).	Улыбнуться, открыть рот, пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами). Т. е. присасывать язык к небу и резко пускать вниз. Следите, чтобы все края притягивались равномерно без провисания. Кончик языка должен касаться передних верхних зубов.	Повторить 10 раз
Грибок (укрепление мышц языка в верхнем положении)	Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу (как будто хотим его проглотить) Следите, чтобы все края притягивались равномерно без провисания. Кончик языка должен касаться передних верхних зубов.	Удерживать 10 секунд
Гармошка (укрепление мышц языка, растягивание подъязычной связки).	Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и все дольше удерживать язык в верхнем положении.	