

<p align="center"><b>Организация проведения артикуляционной гимнастики дома</b></p> <p>1. Заниматься следует ежедневно 7 – 10 минут.</p> <p>2. Все упражнения проводятся перед зеркалом (лучший вариант – большое зеркало, где ребенок видит себя и взрослого, но можно и маленькое зеркальце).</p> <p>3. Все упражнения проводятся в виде игры. Не нужно ребенка заставлять заниматься. Нужно заинтересовать: «Давай поиграем с язычком...»</p> <p>4. Сначала упражнение проводится медленно, не спеша, 4 – 5 упражнений в день, затем каждый день прибавляем по одному новому упражнению.</p>	<p align="center"><b>1. Заборчик (Улыбка)</b></p>  <p><b>Описание:</b> Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</p> <p><b>Обратите внимание!</b> 1. Следите, чтобы при улыбке ребёнок не подворачивал внутрь верхнюю или нижнюю губу. 2. Если ребёнок не показывает нижние зубы, нужно научить его при сомкнутых губах опускать и поднимать только нижнюю губу. Это упражнение проводим так: кладем палец на нижнюю губу, опускаем и поднимаем её. Зубы при этом сомкнуты, нижняя челюсть неподвижна. 3. Если у ребёнка возникают затруднения, надо вместе с ним пропеть звук «и»: «и-и-и» — и губы растянутся в улыбке.</p>	<p align="center"><b>2. Трубочка</b></p>  <p><b>Описание:</b> Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</p> <p><b>Обратите внимание!</b> 1. Следите, чтобы при выполнении упражнения не открывался рот. Зубы почти сомкнуты. 2. Если ребёнок не может вытянуть губы вперёд, предложите ему дотянуться губами до конфеты и взять её губами. Можно предложить игру «Кто сильнее?» когда ребёнок удерживает губами бинтик или чистый платочек (свернуть конусом), а вы пытаетесь вытянуть его. 3. Можно вместе с ребёнком пропеть звук «у»: «у-у-у» - и губы примут положение трубочки.</p>
<p align="center"><b>3. Окно</b></p>  <p><b>Описание:</b> Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.</p> <p><b>Обратите внимание!</b> 1. Язык лежит во рту спокойно, не оттягивается назад, кончик языка у передних зубов. 2. Если у ребёнка возникают затруднения, пропойте вместе с ним звук «а»: «а-а-а» — губы и язык примут нужное положение.</p>	<p align="center"><b>4. Чередование «Трубочка-Заборчик-Окно».</b></p>  <p><b>Описание:</b> Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я» или «Посмотри и повтори» Игру можно проводить, озвучивая движения губ («у-и-а») и молча. Взрослый выполняет поочередно движения губами в любом порядке («у-и-а», «а-у-и», «и-у-а», «и-у, у-и»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.</p> <p><b>Обратите внимание!</b> 1. Переход от одной позиции к другой осуществляется плавно. 2. Упражнение очень полезно для детей с дефицитом внимания.</p>	<p align="center"><b>5. Лопатка</b></p>  <p><b>Описание:</b> Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.</p> <p><b>Обратите внимание!</b> 1. Губы растянуты в улыбке. 2. Не подворачивать нижнюю губу внутрь. 3. Не высовывать язык далеко — он только накрывает нижнюю губу. 4. Боковые края языка должны касаться уголков рта. 5. Если это упражнение не получается, то переходим к упражнению «Накажем непослушный язычок», затем выполняем упражнение «Лопатка».</p>

### 6. Накажем непослушный язычок.



#### Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить: «пя-пя-пя». Произношение слогов («пя-пя-пя») облегчает ребёнку выполнение данного упражнения. Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения: 1. Пошлёпывать губами кончик языка. 2. Пошлёпывать губами середину языка. 3. Пошлёпывать губами язык, продвигая его медленно вперёд, а затем назад.

#### Обратите внимание!

1. Нижнюю губу не следует заворачивать внутрь и натягивать на нижние зубы.
2. Язык должен быть широким, его края касаются уголков рта.

### 7. Иголочка



#### Описание:

Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

#### Обратите внимание!

Язык не лежит на губе, а выдвигается вперёд.

### 8. Любопытный язычок (Змейка)



#### Описание:

Открыть рот и производить узким языком движения вперёд-назад (язык змейки).

#### Обратите внимание!

Язык не касается нижней губы, а выдвигается вперёд.

### 9. Часики



#### Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз.

#### Обратите внимание!

1. Двигается только язык — нижняя челюсть неподвижна.
2. Язык не облизывает нижнюю губу, а передвигается, не задевая её, от одного уголка рта к другому.

### 10. Обезьянка



#### Описание:

Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.

#### Обратите внимание!

Если ребёнку трудно выполнить это упражнение, вы можете провести между нижней губой и нижними зубами соской на шпатель, указывая то место, куда необходимо «спрятать» язык.

### 11. Бульдог



#### Описание:

Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.

#### Обратите внимание!

Если ребёнок затрудняется поднять язык и поместить его за верхнюю губу, то можно показать ему это место, проведя соской на шпатель под верхней губой.

### 12. Чередование «Обезьянка-Бульдог».



#### Описание:

Ребёнок в спокойном темпе попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог»

#### Обратите внимание!

Двигается только язык. Старайтесь избегать дополнительных движений (не морщите нос, не хмурьтесь).

### 13. Хомяк



#### Описание:

Язык поочерёдно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.

#### Обратите внимание!

1. Рот закрыт.
2. Если ребёнку трудно выполнить это упражнение, то можно:
  - а) имитировать движение языка соской, надетой на шпатель. Ввести соску в рот и сделать упор с внутренней стороны сначала в одну, а затем в другую щёку;
  - б) контролировать движение языка, приложив пальчики снаружи щёк.

### 14. Кружок



#### Описание:

Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека — под верхней губой — левая щека — под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону.

#### Обратите внимание!

1. Если ребёнку трудно выполнить данное упражнение, то нужно повторить упражнение: «Обезьянка», «Бульдог», чередование «Обезьянка-Бульдог», «Хомяк».
2. Можно помочь ребёнку, очертив соской круг с внутренней стороны щёк и губ.
3. Можно очертить кружок, проведя пальцем снаружи по ходу движения языка.

### 15. Шарики



#### Описание:

Ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щеки в другую.

#### Обратите внимание!

Рот закрыт, губы и нижняя челюсть не двигаются из стороны в сторону.

### 16. Самовар



#### Описание:

Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося: «Пых!»

#### Усложнение:

1. Выпускать воздух через губы в более быстром темпе: «пых-пых-пых» («самовар кипит»).
2. Упражнение с сопротивлением: сжать губы, надуть щёки и, не выпуская воздух, легко похлопывать пальцами по щекам.

#### Обратите внимание!

Следите, чтобы щёки оставались надутыми, и воздух не уходил через губы.

### 17. Чередование «Толстячки-худышки».



#### Описание:

Ребёнок поочерёдно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

#### Обратите внимание!

Губы сомкнуты.

## Профиль артикуляционного аппарата

