Упражнения для развития артикуляционной моторики.

Учитель-логопед: Коклягина Т.Ю.

Упражнения для развития артикуляционного праксиса (моторики) нужны для формирования правильных укладов речевых звуков, а также для тренировки переключаемости движений с одной позы на другую. От навыков овладения артикуляционными упражнениями напрямую зависит успешность постановки звуков и их автоматизации в свободной речи. Особенно важно следить за выполнением гимнастики, чтобы достигался нужный эффект расслабления или напряжения мышц артикуляционного аппарата.

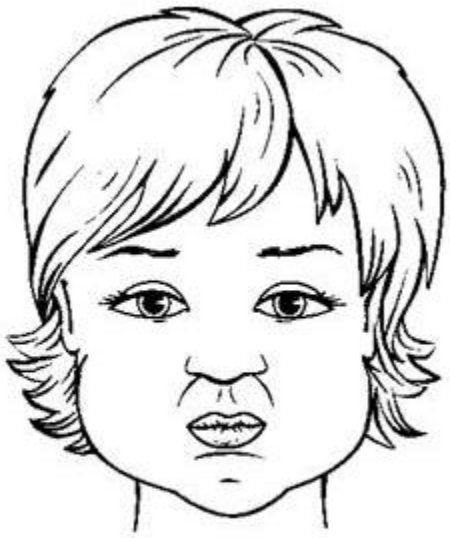
Упражнения проводятся в спокойной обстановке, без напряжения мышц тела, следите за ребенком, чтобы не создавались дополнительные движения руками или плечами, тренируются только мышцы артикуляции.

- Статические упражнения (хомячок, улыбка и др.) необходимо выполнять под счет от 5-10.
- Динамические на переключение (часики, качели, улыбка-хоботок и др.) выполняем по 3-5 раз.

Упражнения для щек

1. **Хомячок**

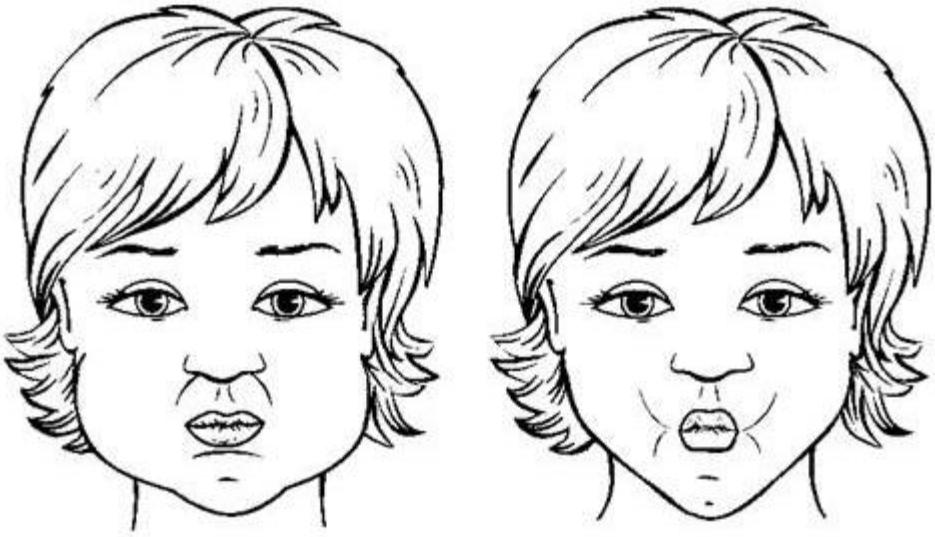
– Надуваем щеки вместе, чтобы чувствовалось напряжение, держим 5-10 сек. Сдуваем. Повторяем 3-5 раз.
– Попеременно надуваем щеки, сначала одну, потом другую. Если на



первых этапах у ребенка не получается, то надуваем две и одну пальчиком сдуваем. Повторяем 3-5 раз.

2. Хомячок и рыбка

– Попеременно надуваем щеки, затем втягиваем щеки, создаем вакуум как рыбка. Повторяем 3-5 раз.



3. Футбол

Упираемся языком попеременно, то в одну, то в другую щеку. Также это упражнение называется спрячь конфетку. Повторяем 3-5 раз.

Упражнения для губ

1. Заборчик и улыбочка.

- **Заборчик –** Улыбнуться, чтобы видны были верхние и нижние зубы. Держим под счет от 5-10, повторяем 3-5 раз.

- **Улыбка** - Улыбнуться с напряжением, но не обнажая зубы.

2. Хоботок

Вытянуть сомкнутые губы вперед. Держим под счет от 5-10, повторяем 3-5 раз.

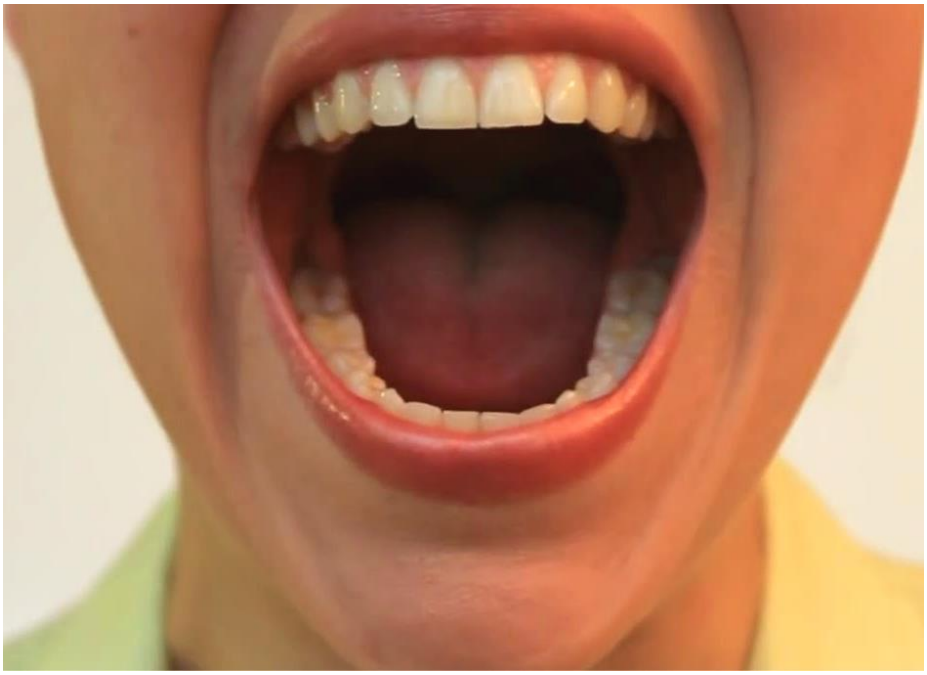
3. Улыбочка-хоботок

- Чередуем упражнение открытая улыбка (с зубами) – хоботок. Повторяем 3-5 раз.
- Чередуем упражнение закрытая улыбка (зубы не оголяем)– хоботок. Повторяем 3-5 раз.
- Произносим звуки И-У-И-У-И-У. Тренируем переключаемость движений с голосом. Следим, чтобы песенка была плавная, не прерывалась.

Упражнения для челюстей

1. Окно

Тренируем держать рот открытым, закрытым, прикрытым.
Открыть рот. Язык спокойно лежит на дне ротовой полости. Держим под счет до 10.



Упражнения для языка

2. Лопатка

Открыть рот. Положить расслабленный язык на нижнюю губу, губу не поджимать! Держим под счет от 5-10, повторяем 3-5 раз. Если язык напрягается, то необходимо слегка постукивать по языку кончиком чайной ложки для расслабления.

– Месим тесто – постучать расслабленными губами по языку со словами «Пя-пя-пя» без голоса.

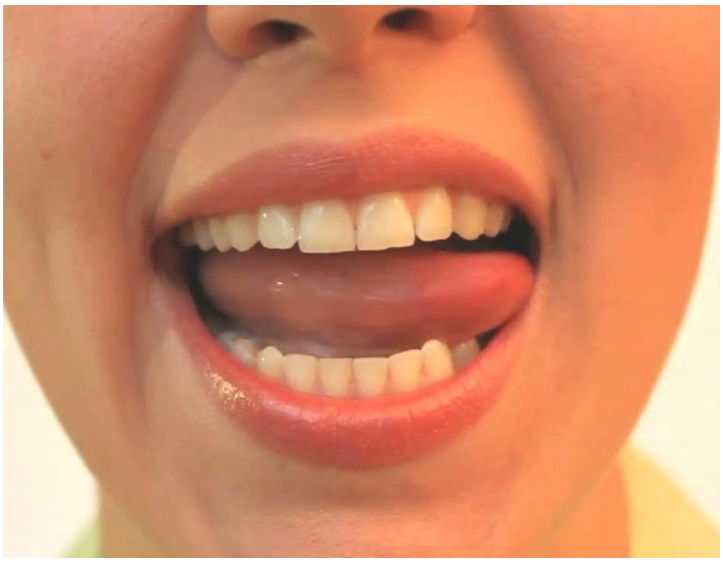
– Покусали язычок – покусываем язычок по всей плоскости от корня до кончика.

3. Иголочка

Открываем рот, губы слегка в улыбке. Вытягиваем напряженный язык по средней линии. Язык тонкий, с выраженным кончиком. Держим под счет от 5-10, повторяем 3-5 раз. Язык не должен гулять, он должен удерживать позу. Если не получается по 5 сек, то начинаем с 1-2 сек. И постепенно увеличиваем время.

4. Часики

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной. Язык как на упражнение «Иголочка» похож на стрелочку, тонкий, напряженный. Ходит из края к краю четко.



5. Вкусное варенье

Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху – вниз (можно намазать ее вареньем или конфетой типа чупа-чупс). Нижняя губа не должна обтягивать зубы (можно оттянуть ее вниз рукой).

6. Чашечка

Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счет до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.

7. Грибок

Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язычок к небу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка - ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы - в улыбке. Если ребенку не удается присосать язык, то можно пощелкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощелкивании улавливается нужное движение языка.

8. Чистим зубки

Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние, затем верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо - влево. Нижняя челюсть при этом не двигается.

Нижние ***Верхние***

9. Индюк

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. Темп упражнения, постепенно убыстряясь, затем добавить голос, чтобы слышалось «БЛ-БЛ-БЛ». Следите, чтобы язык не сужался, он должен быть широким.

10. Киска сердится

Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. На счет «раз»- выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы. На счет «два» вернуться в исходное положение. Кончик языка при этом не должен отрываться от нижних зубов, рот не закрывается.

11. Качели

Улыбнуться, открыть рот. На счет 1-2 поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

12. Маляр

Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить небо от зубов к горлу. Нижняя челюсть при этом неподвижна. Если немного щекочет в носу, то упражнение выполняется правильно.