

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Полный комплекс упражнений

[logo candy 33](http://alena-furina.ucoz.net/)

<http://alena-furina.ucoz.net/>

(Гимнастика выполняется ЕЖЕДНЕВНО перед зеркалом по 5 – 7 минут.)

1. «Улыбочка»

Удерживать сильно растянутые губы в улыбке. Зубы не видны.

(Удерживать позу до счета 10)

2. «Трубочка»

С напряжением вытянуть вперед губы (зубы вместе). *(Удерживать позу до счета 10)*

3. «Иголочка»

Открыть рот. Язык сделать узким (напрячь). Узкий язык выдвинуть вперед, расположив его посередине рта. Язык наверх не загибать. Губ не касаться.

4. «Лопаточка»

Улыбнуться. Приоткрыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу.

(Упражнение расслабляющее, релаксационное, язык в покое до счета 10).

5. «Чашечка»

Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть наверх, имитируя края чашки. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы. *(Удерживать позу до счета 10)*

6. «Часики»

Улыбнуться. Рот приоткрыть. Кончиком узкого языка попеременно дотрагиваться то до одного уголка рта, то до другого. Нижней губы не касаться!

7. «Качели»

Улыбнуться, открыть широко рот. На счет 1-2 поочередно касаться языком верхней и нижней губы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.



8. «Чистим верхние зубки»

«Почистить» зубы кончиком языка (слева – направо и справа – налево) с внешней стороны, затем с внутренней (сверху – вниз).

9. «Расческа»

Улыбнуться. Приоткрыть рот. Медленно протягивать язык между зубами, слегка его прикусив, движения от корня языка к кончику, затем наоборот. Выполнить несколько раз.

10. «Бублик»

Выполнить упражнение «Трубочка». Затем постепенно растягивать уголки рта в стороны, округлить губы так, чтобы были видны зубы. Следить, чтобы зубы были сжаты.

(Удерживать губы в таком положении на счет до 10.)

11. «Лошадка»

Улыбнуться, открыть рот. Поцеловать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Щелкать медленно и сильно, челюсть неподвижна.

12. «Грибок»

Улыбнуться, поцеловать языком (как лошадка), при щелканье присосать широкий язык к нёбу: это шляпка гриба, а уздечка под языком – ножка. *(Если не получается, то широкий расслабленный язык поднять к верхней губе, прижав боковые края).*



13. «Вкусное варенье»



Слегка приоткрыть рот. Широким краем языка облизать верхнюю губу. Движения вовнутрь. Следить, чтобы работал только язык, нижняя челюсть должна быть неподвижной.

14. «Барабанчик».

Открыть широко рот. Губы в форме улыбки. Поднять язык к «бугоркам» и постучать по ним, произнося: «Д – Д – Д». Нижняя челюсть неподвижна. Если не получается, поддержать челюсть рукой.

15. «Комарик»

Широко открыть рот. Поставить широкий язык в форме «чашечки» на «бугорки» (альвеолы), прижав боковые края языка к коренным зубам. Подуть на кончик языка, произнося звук «З – з – з...». (звук будет похож на ДЖ) Воздушная струя сильная. Не прерывается.

По всем вопросам обращаться **в пятницу** в кабинет логопеда либо предварительно записаться в **«журнал регистрации»**.

Упражнения пальчиковой гимнастики

[logo_candy_33](#)

Упражнение 1

Сжимание пальцев в кулак и разжимание (по 20 раз):

1. ладонями вверх;
2. ладонями вниз;
3. обеих рук одновременно;
4. правой и левой рукой по очереди.

Упражнение 2

**Соприкосновение подушечек пальцев:
«Пальчики здороваются» (по 10-15 раз):**

1. пальцы правой руки – с большим пальцем правой руки;
2. пальцы левой руки – с большим пальцем левой руки;
3. то же одновременно двумя руками;
4. пальцы правой руки – с соответствующими пальцами левой.

Упражнение 3

«Ножницы»

Разведение пальцев в стороны (по 10 раз):

1. правой, затем левой руки;
2. обеих рук одновременно;
3. соединив ладони вместе.

Упражнение 4

Упражнения с сомкнутыми ладонями (по 5-10 раз):

1. сомкнутые ладони перед грудью наклоняются вправо-влево, преодолевая сопротивление;
2. движения сомкнутыми ладонями перед грудью вперед-назад;
3. сомкнутые ладони вытянуты вперед – разведение кистей в стороны, не размыкая запястий;
4. сомкнутые ладони подняты вверх – разведение кистей, не размыкая запястий – «Цветок».

Выполняются сидя за столом:

Упражнение 5

**Поочередное приподнимание пальцев
(кисти рук лежат на столе):**

1. правой руки;
2. левой руки;
3. обеих рук вместе.

Упражнение 6

«Бегают человечки»

Указательный и средний пальцы правой, потом левой, а затем двух рук вместе бегают по столу вперед и назад.

Упражнение 7

«Футбол»

Забивание шариков, карандашей одним, двумя и т.д. пальцами.

Дыхательная гимнастика

[logo_candy_33](#)

- ❖ **«Загнать мяч в ворота»** (выработка длительной, направленной воздушной струи).
Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, стараясь, чтобы он пролетел между двумя кубиками.
- ❖ **«Сдуть снежинку»** (выработка плавной, целенаправленной воздушной струи воздуха, идущей по середине языка).
Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На кончик языка положить бумажный квадратик размером 1×1 см и сдуть его. Следить, чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтобы ребенок как бы произносил звук ф, а не х.
- ❖ **«Паровозик свистит»** (выработка плавной, непрерывной струи).
Взять чистый пузырек и поднести его ко рту. Кончик языка слегка высунуть так, чтобы он касался только края горлышка. Выдыхать воздух плавно в пузырек. Если свист не получился, не надо расстраиваться, значит, не выполнено какое-то правило игры. Следует начать сначала.
- ❖ **«Фокус», «Парашютик»** (направление воздушной струи посередине языка).
Рот приоткрыть, язык «чашечкой» выдвинуть вперед и приподнять, плавно выдохнуть на ватку, лежащую на кончике носа, или на челочку.
- ❖ **«Охотник идет по болотам»** (распределение воздушной струи по бокам).
Губы растянуть в улыбке, язычок поместить между зубами. При выдохе шлепать ладошками по щекам: получается хлюпающий звук.
- ❖ **«Узнай, что это»** (развитие обоняния и глубокого вдоха).
На тарелочках лежат кусочек лимона или апельсина, чеснока или лука, сухие травы с характерным запахом и флакончик духов. Сначала изучаются и запоминаются запахи, а затем по ним отгадываются предметы с закрытыми глазами.
- ❖ **«Мыльные пузыри»** (развитие меткости выдыхаемой струи).
Победителем конкурса становится тот, кто выдует самый большой пузырь или у кого больше всего пузырей получится. Нужно точно дунуть в колечко, иначе пузырей не будет.
- ❖ **«Подуть через соломинку», «Шторм в стакане»** (выработка умения направлять воздушную струю по середине языка).
Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.
- ❖ **«Подуй на свечку».**
На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.