

## Артикуляционная гимнастика для детей раннего развития

### Самомассаж:

#### 1. «Замочек»:

- улыбнуться;
- спрятать губы;
- поджать так, чтобы их не было видно («закрывать замочек», расслабить губы, слегка разжать их («открыть замочек»);
- удерживать в каждом положении губы по 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.

#### 2. «Расчёска»:

- слегка прикусить нижнюю губу и несколько раз поскоблить её верхними зубами, как бы причёсывая;
  - затем прикусить верхнюю губу и несколько раз поскоблить её нижними зубами.
- Повторить 2-5 раз.

#### 3. «Месим тесто»:

- улыбнуться, приоткрыть рот;
- положить язык на нижнюю губу и пошлёпать его губами, начиная с кончика, продвигаясь медленно вперёд к середине, а затем назад, произнося «ня-ня-ня»;
- повторить движения, покусывая язык, произнося «та-та-та»;
- чередовать эти движения, каждое по 5-10 секунд. Повторить 2-5 раз. Следить, чтобы нижняя губа не заворачивалась внутрь и не натягивалась на нижние зубы. Язык должен быть широким, касаться уголков рта.

#### 4. «Смешная песенка»:

- указательным пальцем правой руки перебирать по губам, произнося при этом звук, похожий на «Б-Б-Б...». Движения пальца сверху вниз.

### Статические упражнения для губ:

#### 1. «Птенчик»:

- широко открыть рот (3-5 секунд)
- закрыть, следить, чтобы язык был расслаблен, не втягивался вглубь ротовой полости. Повторить 2-3 раза.

#### 2. «Лягушка»:

- широко улыбнуться, показать зубки («ИИИИИИ...»). Держать губы в улыбке 3-5 секунд. Следить, чтобы прикус был естественным, нижняя челюсть не выдвигалась вперёд. Повторить 2-3 раза.

#### 3. «Слоник»:

- вытянуть губы трубочкой («УУУУУ»). Удерживать губы в таком положении 3-5 секунд. Повторить 2-3 раза.

#### 4. «Бублик»:

- открыть рот, округлив губы рупором, вытягивать их вперёд («ОООО...»). Удерживать губы в таком положении 3-5 секунд. Повторить 2-3 раза.

#### 5. «Шарик»:

- сжать губы, надуть щёки и удерживать их в таком положении 3-5 секунд;
  - поднести к щекам кулачки и слегка ударить ими по щёчкам. («Шарик лопнул»)
- Повторить 2-3 раза.

### Статические упражнения для языка:

#### 1. «Лопаточка»:

- улыбнуться, приоткрыть рот;

- положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу, удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10 секунд;
- затем убрать язык и закрыть рот. Повторить 3-5 раз.

## 2. «Лошадка»:

- пощёлкать кончиком языка, как лошадка копытами. Упражнение выполняется в медленном темпе, а затем темп убыстряется («лошадка поскакала быстрее»). Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, работал только язык, при необходимости держать подбородок рукой. Повторить 4-6 раз.

## Динамические упражнения для губ:

### 1. «Слоник» и «Лягушка»:

- в спокойном темпе, поочерёдно выполнять упражнения (улыбка – трубочка), удерживая каждую артикуляционную позу по 2-3 секунды. Повторить движения 4-8 раз.

### 2. «Поцелуй»:

- губы сомкнуть, вытянуть немного вперёд, втянуть щёки внутрь ротовой полости, всосав в себя воздух (удерживать 2-3 секунды), затем с усилием разомкнуть губы, слегка причмокнув. Следить, чтобы нижняя челюсть была опущена, а губы сомкнуты. Повторить 2-5 раз.

### 3. «Кучер»:

- закрыть рот, губы сомкнуть;
- достаточно сильно подуть через губы так, чтобы воздушная струя заставила их вибрировать. Дуть следует на одном дыхании как можно дольше. В результате получается звук, похожий на «тпру-у-у». Если не получается выполнить это упражнение, то нужно крепче сомкнуть губы и сильнее подуть через них.

### 4. «Толстячки - худышки»:

- поочерёдно надувать и втягивать щёки, в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз. Следить, чтобы губы были сомкнуты.

## Динамические упражнения для языка:

### 1. «Поймаем мышку»:

- улыбнуться, открыть рот;
- положить широкий язык «лопаточкой» на нижнюю губу, произнести «ААААА...» и прикусить широкий кончик языка зубами («поймали мышку за хвостик»). Повторить 2-5 раз.

### 2. «Орешки»:

- рот закрыть. Кончиком языка с напряжением поочерёдно упираться то в левую, то в правую щёки. Удерживать язык в каждом положении 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз. Контролировать движения языка, приложив пальчики снаружи к щеке.

### 3. «Часики»:

- улыбнуться, высунуть изо рта как можно дальше длинный и тонкий язык, плавно двигать его из одного уголка рта к другому и обратно. Прodelать 4-8 движений. Следить, чтобы двигался только язык, нижняя челюсть оставалась неподвижной, если необходимо, фиксировать её рукой. Язык должен не облизывать, а передвигаться по нижней губе, не задевая её, от одного уголка рта к другому.

### 4. «Прятки»:

- приоткрыть рот, улыбнуться;
- положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу («Лопаточка»), а затем отодвинуть язык за нижние зубы;

– «язычок спрятался». Рот не закрывать. Выполнить 3-5 движений.

5. «Качели»:

- открыть рот, поднять язычок за верхние зубы, опустить за нижние зубы. Поочерёдно менять положение 4-6 раз.