



Гимнастика языка

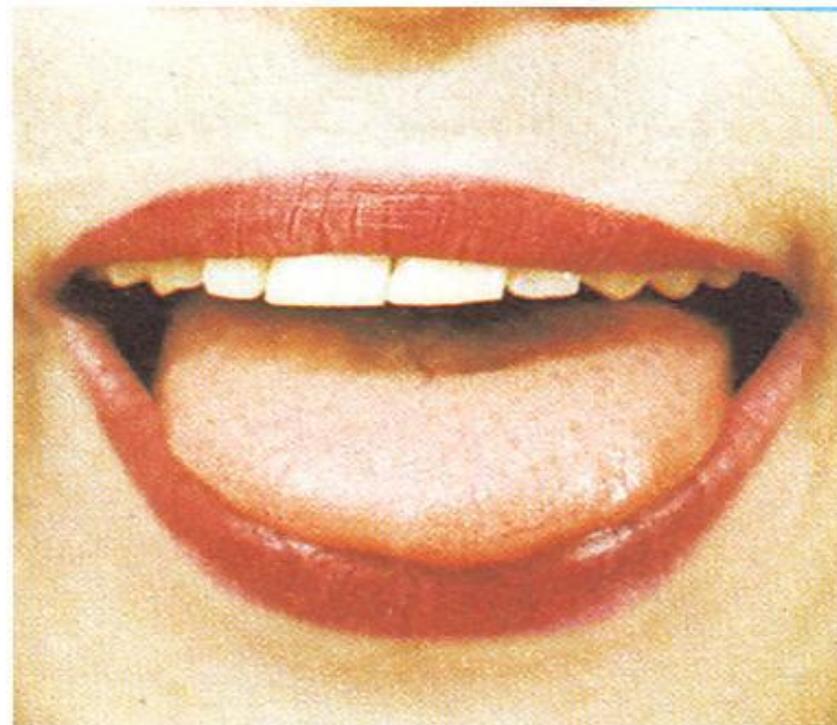
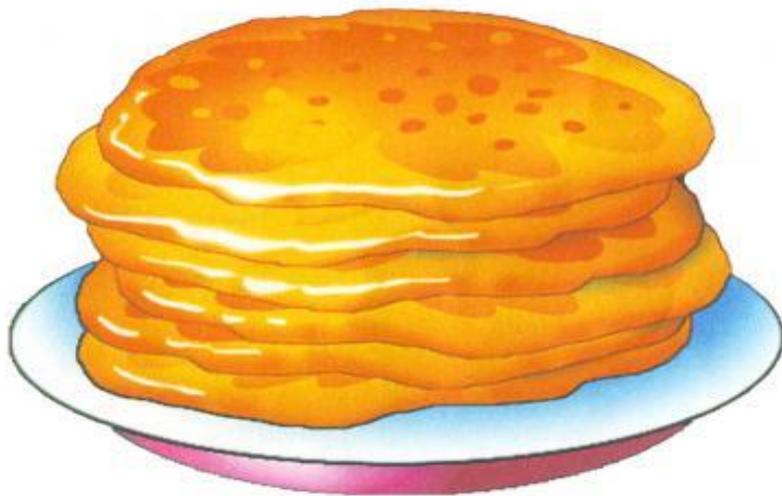


Это комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, ловкости и точности движений языка, губ, щек, подъязычной уздечки.

Цель **артикуляционной гимнастики** – выработка правильных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для чёткого произношения звуков.

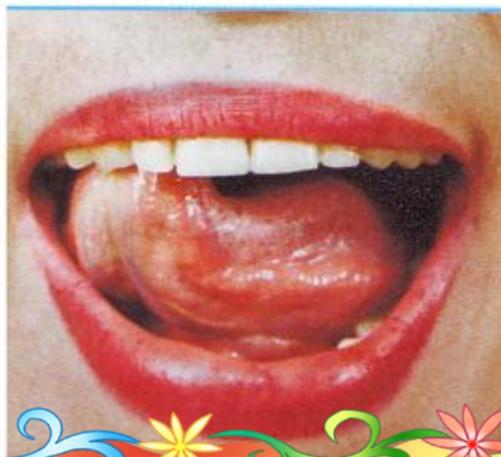
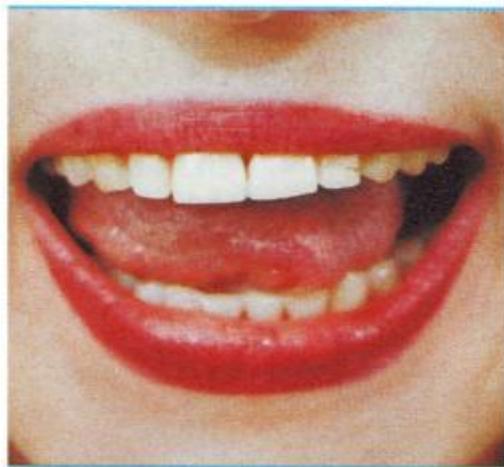
«БЛИНЧИК»

Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу.
Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.



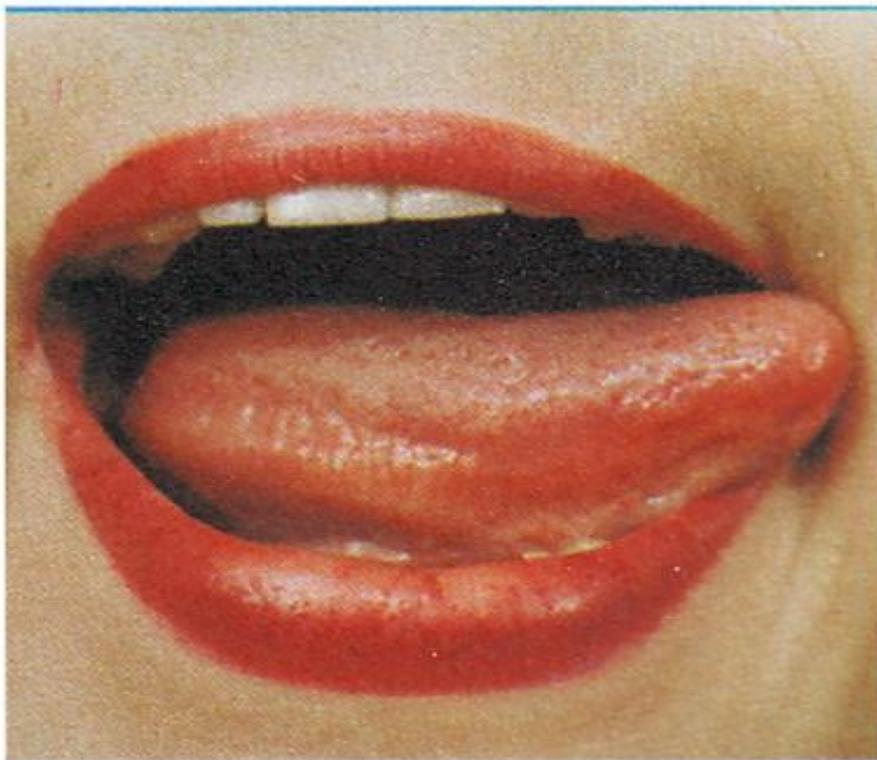
«ЧИСТИМ ЗУБКИ»

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



«ЧАСИКИ»

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной



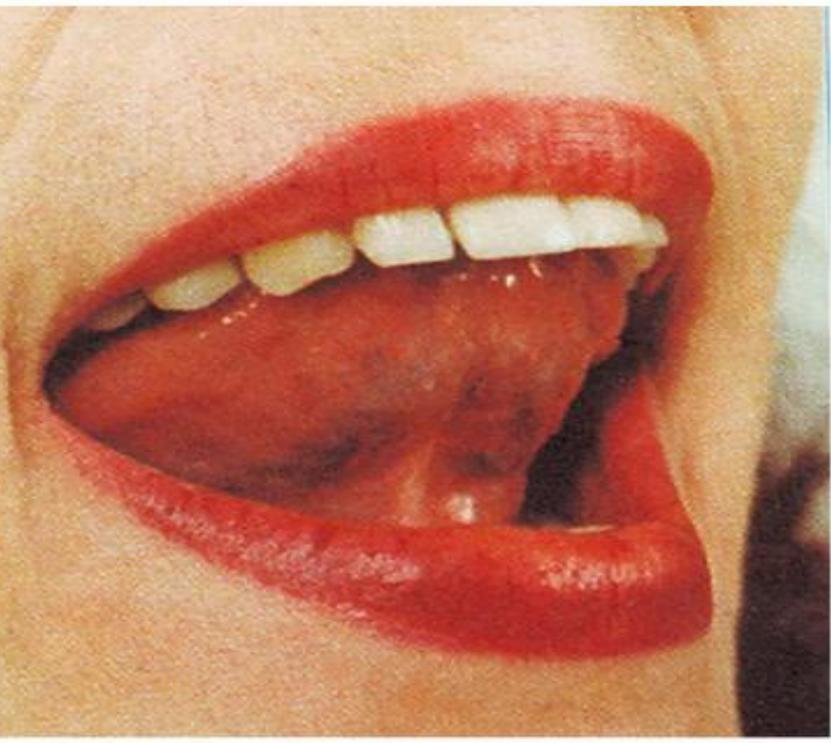
«ФУТБОЛ»

Рот закрыть, кончик языка с напряжением упираться то в одну, то в другую щеку так, чтобы под щекой надувались «мячики».



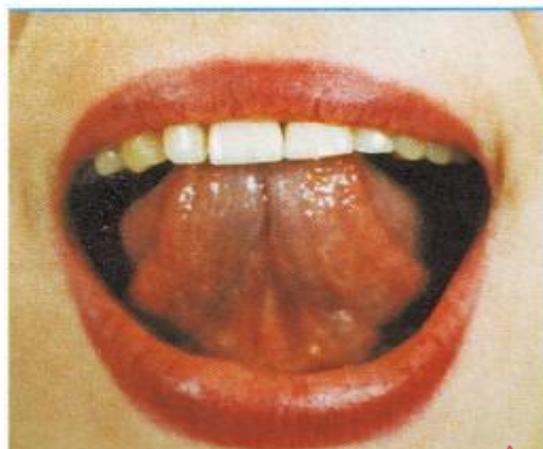
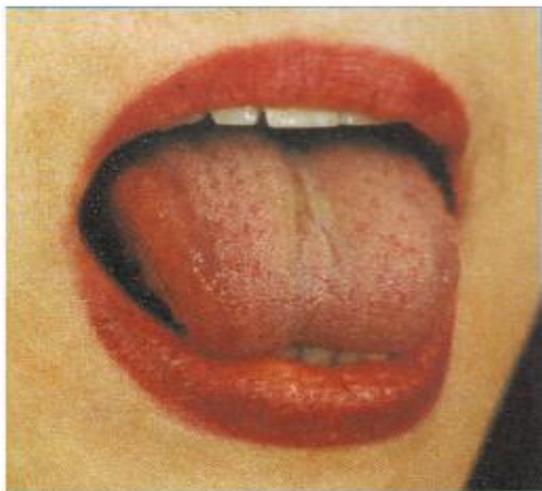
«ПАРУС»

Улыбнуться, широко открыть рот, кончик языка поднять и поставить на бугорки (альвеолы) за верхними зубами. Удерживать язык в таком положении на счёт до восьми, потом до десяти. Опустить язык и повторить упражнение 2-3 раза.



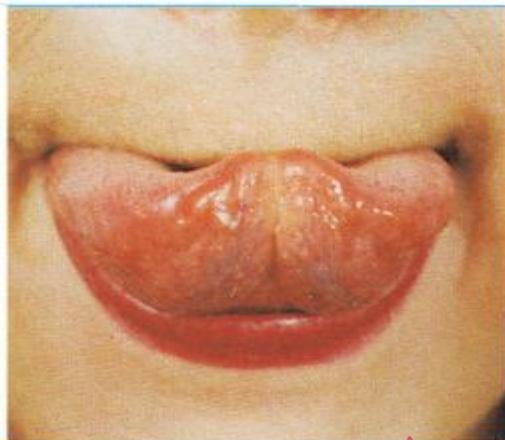
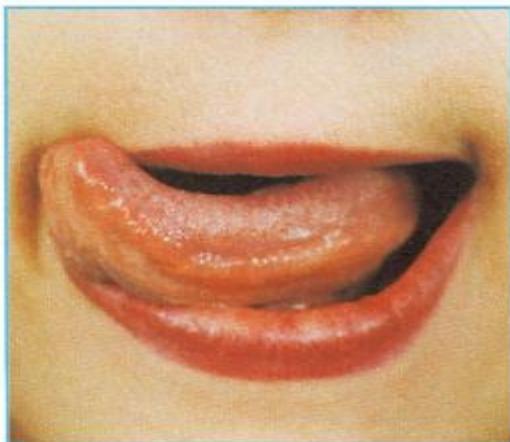
«КАЧЕЛИ»

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



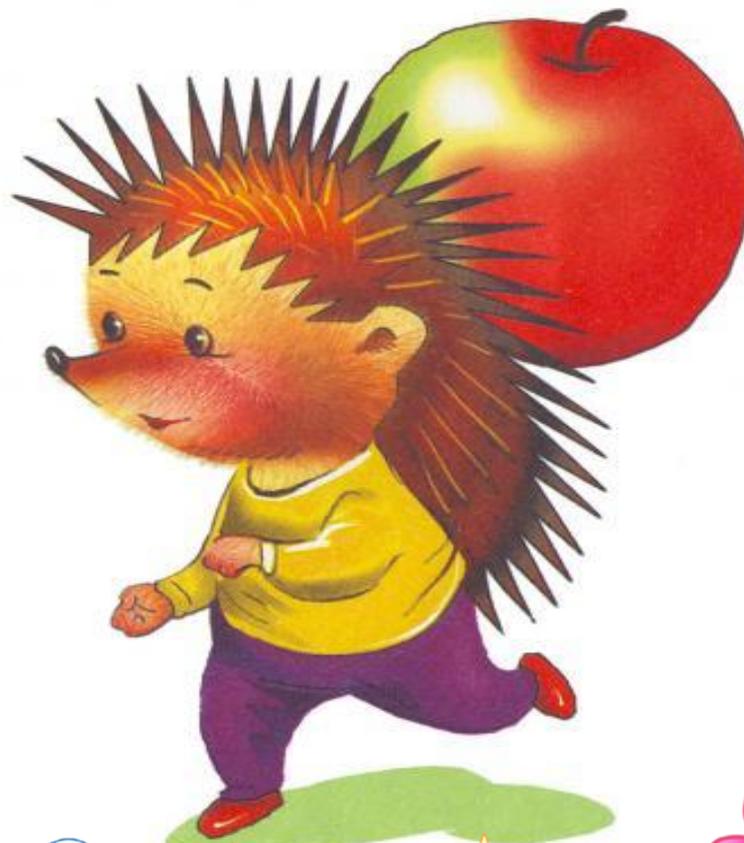
«ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»

Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху- вниз(можно помазать ее вареньем). Нижняя губа не должна обтягивать зубы (можно



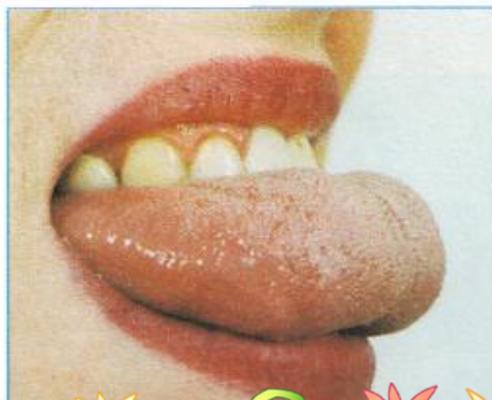
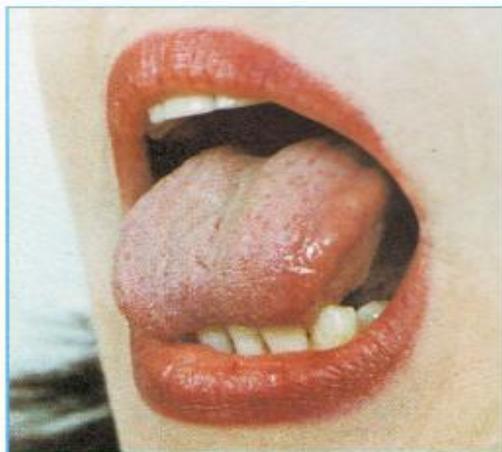
«ЁЖИК»

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. Так "нарисовать" по 5- 6 кругов в одну и другую стороны.



«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.



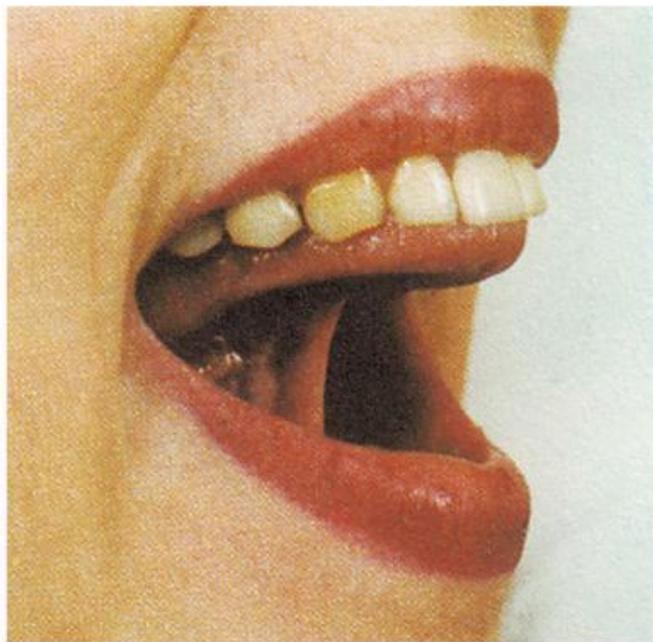
«ДЯТЕЛ»

Рот широко открыт и слегка растянут в улыбке, язычок в форме «чашечки» поднят вверх: боковые края языка прижаты к верхним коренным зубкам, а передний край языка поднят за верхние передние зубы к альвеолам. Ребёнок говорит с придыханием Д-Д-Д или Т-Т-Т. Язык «прыгает на бугорках».



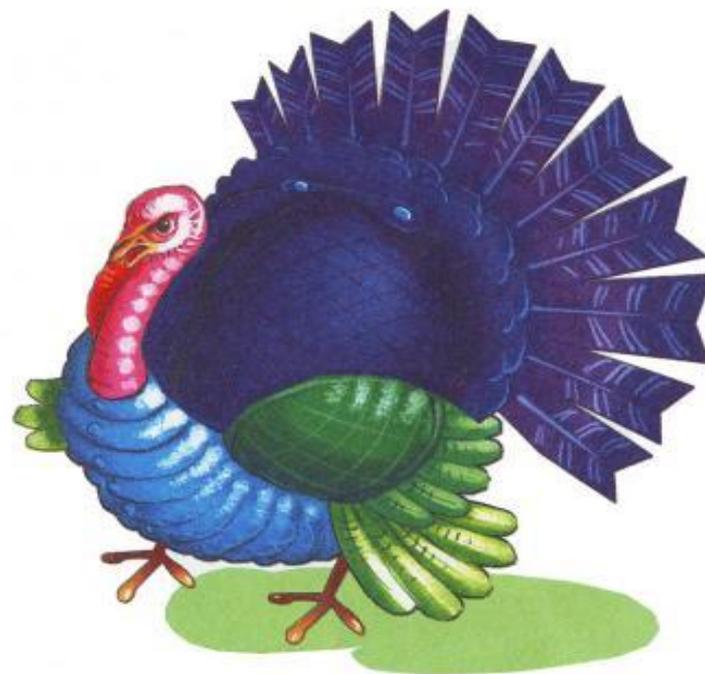
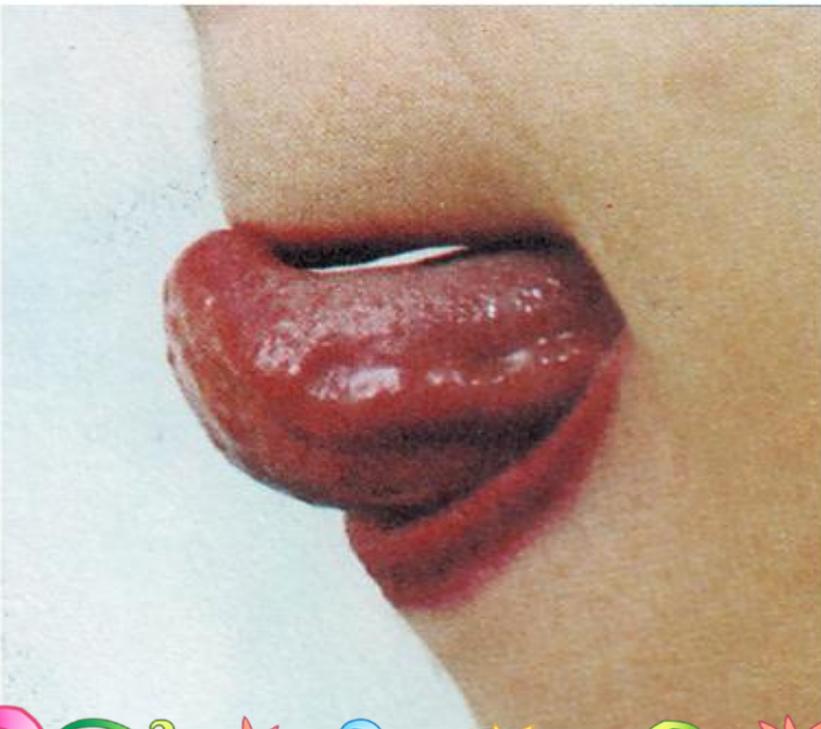
«ГРИБОК»

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 удастся присосать язык, то можно пощелкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощелкивании улавливается нужное движение языка.



«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.



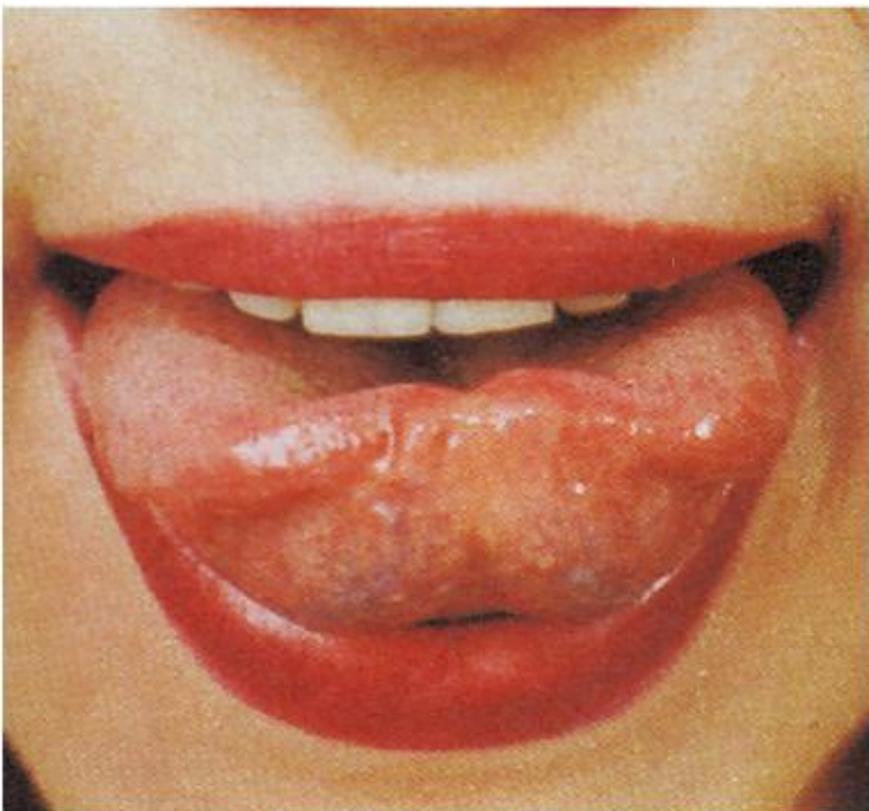
«МАЛЯР»

Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить небо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.



«ЧАШЕЧКА»

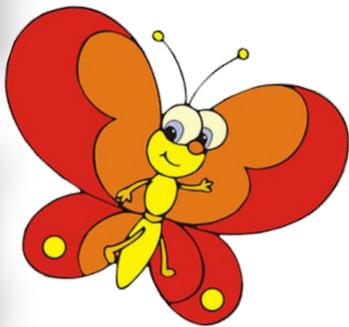
Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счет до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.



«Бабочки»

Развитие длительного, плавного и сильного выдоха,
активизация мышц губ.

Для этого упражнения приготовьте несколько бумажных бабочек (можно сделать вместе с ребёнком). К каждой бабочке привяжите нитку, а нитки прикрепите к шнуру на некотором расстоянии друг от друга. Шнур натяните так, чтобы бабочки висели на уровне лица стоящего ребёнка. Покажите ребёнку, как бабочки приходят в движение, если на них подуть, а затем предложите ребёнку.



«Листопад»

*Развитие длительного, плавного и сильного выдоха,
активизация мышц губ.*

*Вырежьте из двухсторонней цветной бумаги «осенние листья».
Разложите их на столе, затем предложите ребёнку стать ветром
и сдуть листочки.*



«Буря в стакане»

*Развитие длительного, плавного и сильного выдоха,
активизация мышц губ.*

В стакан, наполовину наполненный водой, опустите трубочку для коктейля и подуйте – пузыри с громким бульканьем будут подниматься на поверхность. Затем предложите ребёнку подуть в трубочку. Если сильно дуть, то получится буря.

«Забей гол»

Развитие длительного, плавного и сильного выдоха, активизация мышц губ, развитие мышц языка.

Подготовьте ворота (можно использовать небольшую коробочку, или поставить кубики) и ватный шарик (это будет мячик).

Предложите ребёнку забить этим мячиком гол в ворота. Следим за дыханием: вдох через нос – выдох через рот, не поднимая плеч.

Это упражнение можно выполнять с высунутым или свёрнутым в трубочку языком, чтобы воздух проходил посередине языка.

Также можно использовать трубочку и шарик для пинг-понга.

«Покачай игрушку»

Развитие диафрагмального дыхания.

Дополнительным стимулом для ребенка могут быть мягкие игрушки. Эти маленькие друзья помогают ребенку избавиться от стеснения и могут принимать участие в упражнениях. Например, сидеть у малыша на животике и приподниматься вверх во время глубокого вдоха, опускаться вниз во время выдоха.

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

**Качели вверх (вдох),
Качели вниз (выдох),
Крепче ты, дружок, держись.**



Рекомендации по выполнению игр и упражнений для развития речевого дыхания

Приступая к развитию у ребенка речевого дыхания, необходимо прежде всего сформировать сильный плавный ротовой выдох. При этом надо научить ребенка контролировать время выдоха, расходовать воздух экономно. Дополнительно у ребенка развивается способность направлять воздушную струю в нужном направлении.

Во время проведения игр и упражнений необходим постоянный контроль за правильностью дыхания:

- ❖ Делать вдох без напряжения, не поднимая плечи;
- ❖ Выдох происходит очень плавно.
- ❖ Во время выдоха не надувать щеки, не сжимать губы, складывать трубкой;
- ❖ Во время выдоха воздух выходит только через рот. Если ребёнок выдыхает через нос, попросите его зажать ноздри рукой, чтобы он ощутил как должен выходить через рот.
- ❖ Выдыхать следует полностью, пока не закончится весь воздух.
- ❖ Во время выполнения упражнения нельзя добирать воздух с помощью частых коротких вдохов.

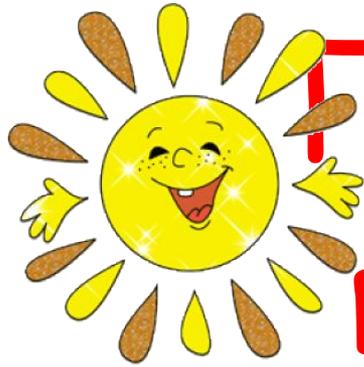


Необходимо контролировать выполнение упражнений по времени, так как дыхательные упражнения могут быстро утомить ребёнка, и могут вызывать головокружение.

Каждое упражнения на дыхание выполняют не более 2 – 3 раз.

- **Перед проведением упражнений необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме есть увлажнитель воздуха, воспользоваться им;**
- **Дыхательные упражнения нельзя выполнять после приёма пищи. Лучше проводить натошак или через час после еды;**
- **Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;**
- **Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди;**
- **Не заниматься, если есть заболевание органов дыхания в острой стадии.**





Пальчиковая гимнастика

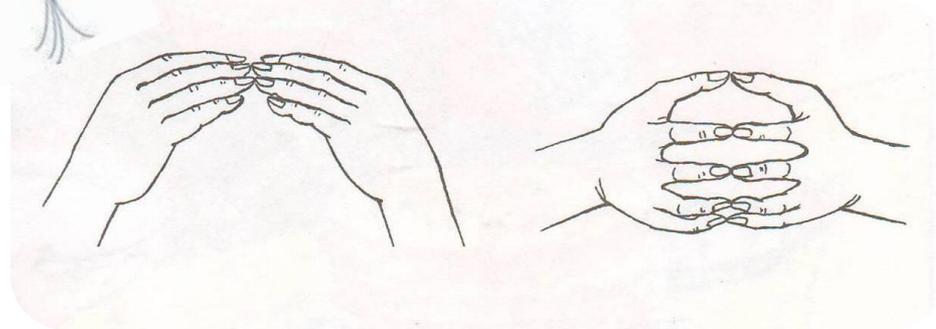
**«Чтобы четко говорить, надо
с пальцами дружить»**



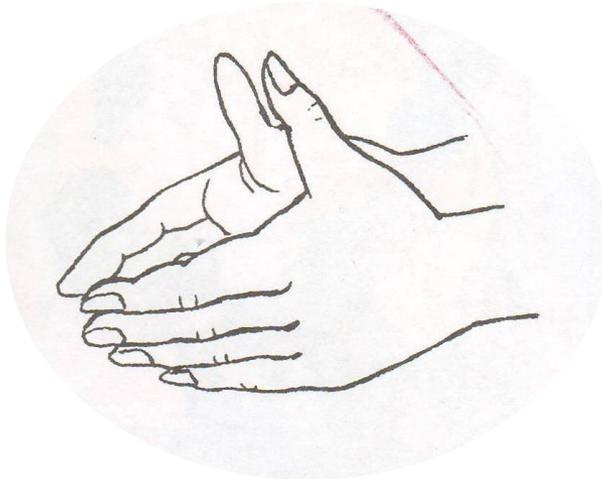
Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Тренировка движений пальцев рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционной моторики, подготовки кисти руки к письму.

Шарик

Я надул упругий шарик,
Укусил его комарик.
Лопнул шарик – не беда,
Новый шар надую я.



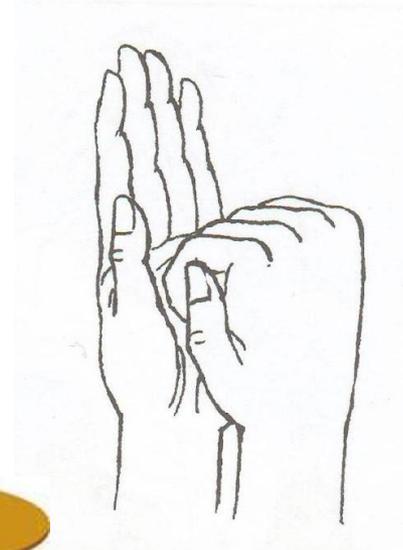
Пароход



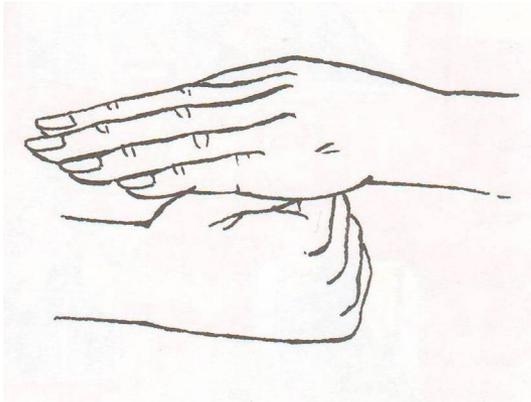
Пароход плывет по речке,
И труба дымит, как печка.

Стул

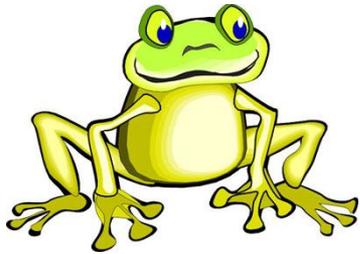
Ножки, спинка и сиденье –
Вот вам стул на удивленье!
Мы на стульях посидим,
Друг на друга поглядим!



Стол

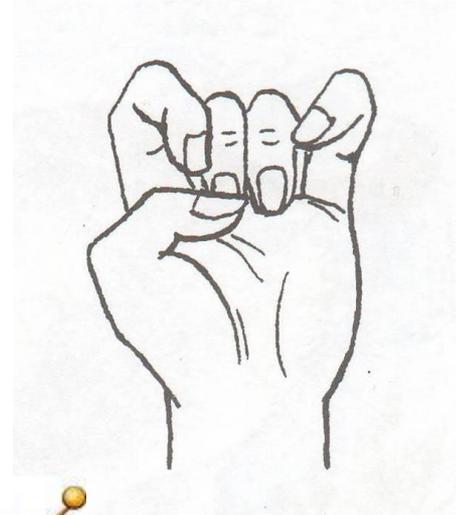


Кулачок – это толстая ножка.
Сверху крышка – наша ладошка.
Маленький столик. Время идет...
Вместе с ладошкой и стол
подрастет.



**Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
Увидала комара,
Закричала: ква-ква-ква.**

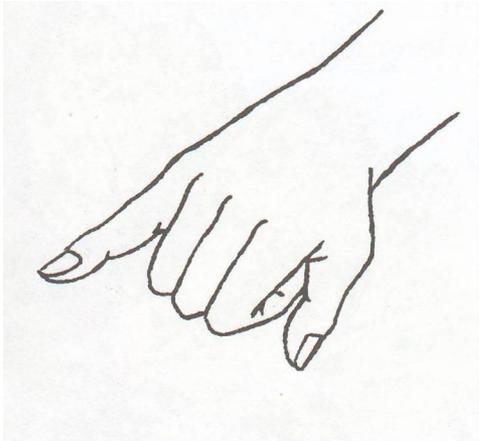
Лягушка



Улитка

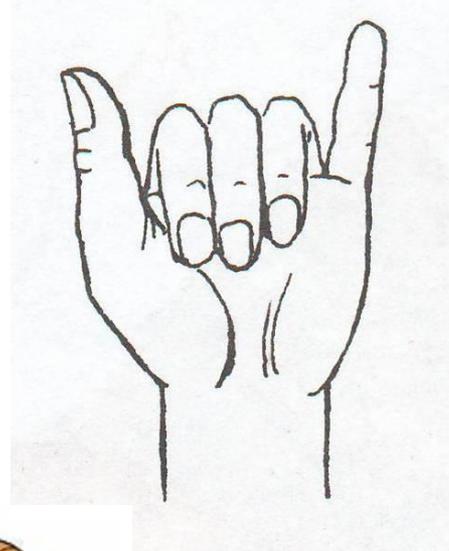


**Улитка, улитка! Высуни рога!
Дам тебе я хлеба или молока!**



Кошка

Маленькая кошка
Села у окошка.
Хвостиком играет,
Мышку поджидает.



Мышка

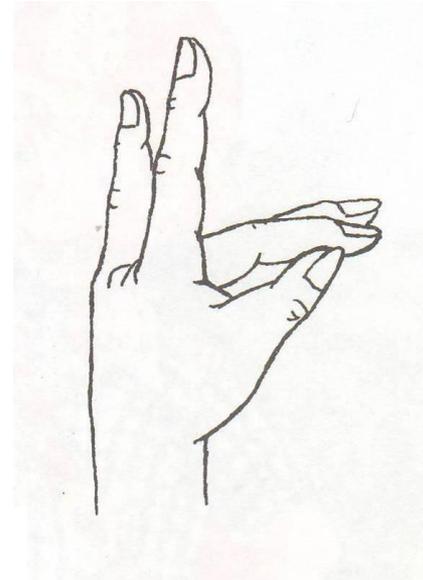


Перед тем как хрумкать сушки,
Ты, мышонок, вымой ушки,
Чтоб услышать шорох кошки,
Что крадется по дорожке.

Собака



Шла собака через мост,
Четыре лапы, пятый хвост.
Если мост обвалится,
То собака свалится.



Лошадь

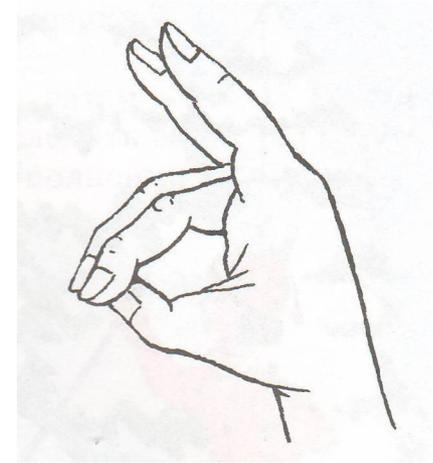


Конь ретивый
С длинной гривой
Скачет, скачет по полям
Тут и там! Тут и там!



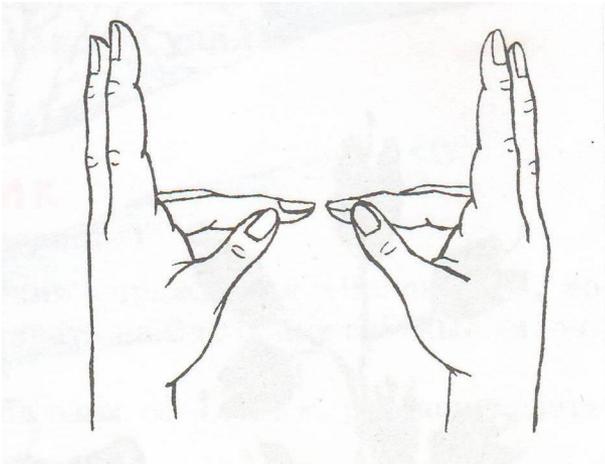


Коза



Идет коза рогатая,
Идет коза бодатая.
Навстречу ей козел спешит.
Дорогу уступить велит.

Мостик



Шла коза по мостику
И виляла хвостиком,
Зацепилась за перила –
Прямо в речку угодила.

**Комплекс упражнений гимнастики
для пальчиков рук
проводят в течение 6—8 минут.**

**Он включает
в себя 6—8 упражнений, выполняемых в
такой последовательности:
кончики пальцев, кисть, предплечье, плечо.**

**По мере привыкания к комплексу в него
включаются новые упражнения или
усложняются условия выполнения
уже разученных ранее упражнений.**



Массаж пальчиков

