



# Гимнастика языка

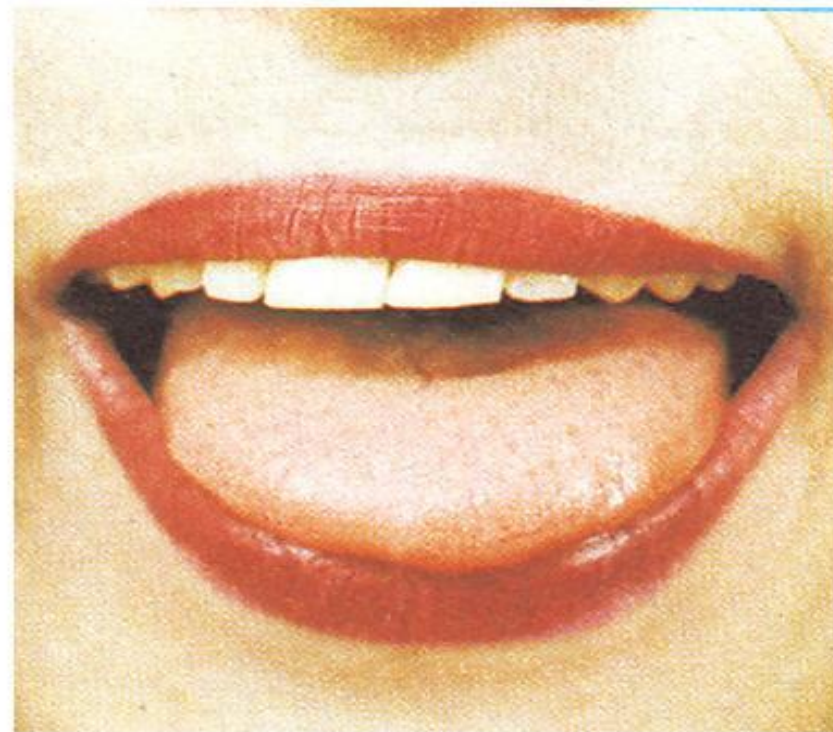
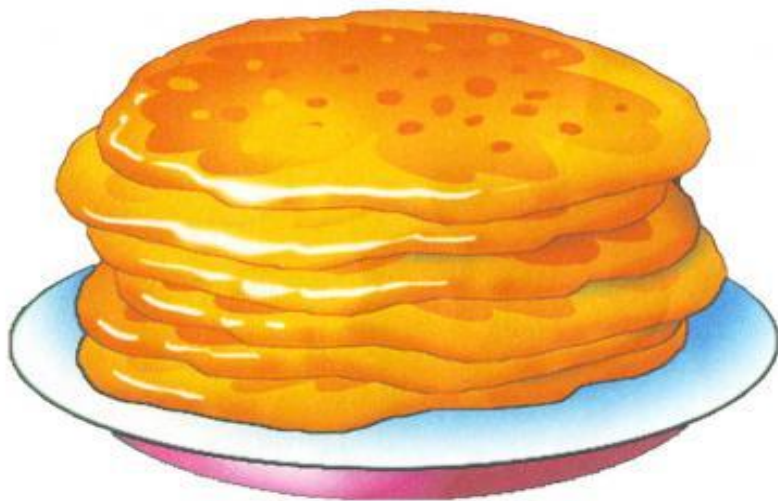


Это комплекс упражнений, направленных на развитие подвижности, ловкости и точности движений языка, губ, щек, подъязычной уздечки.

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

# «БЛИНЧИК»

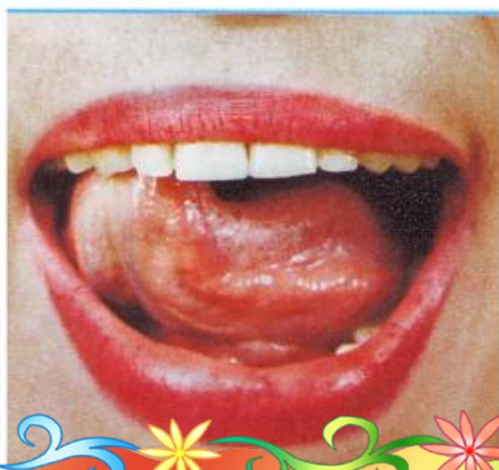
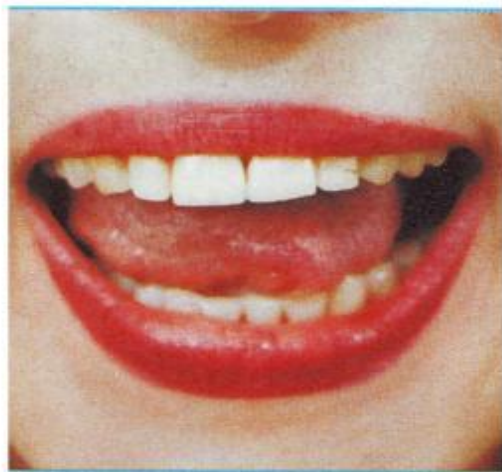
Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу.  
Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.





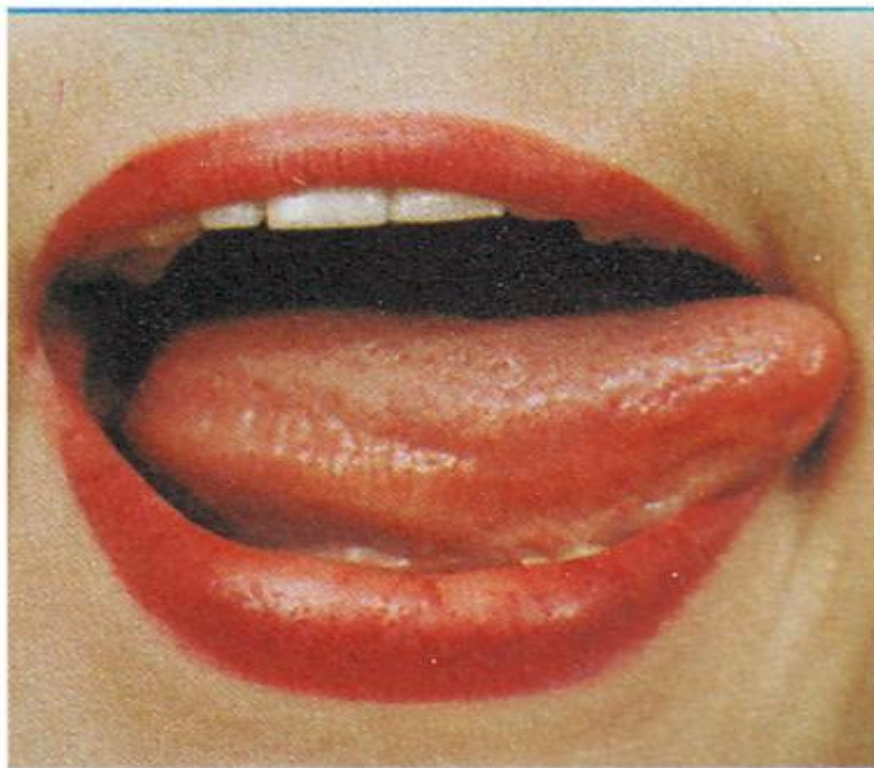
# «ЧИСТИМ ЗУБКИ»

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»

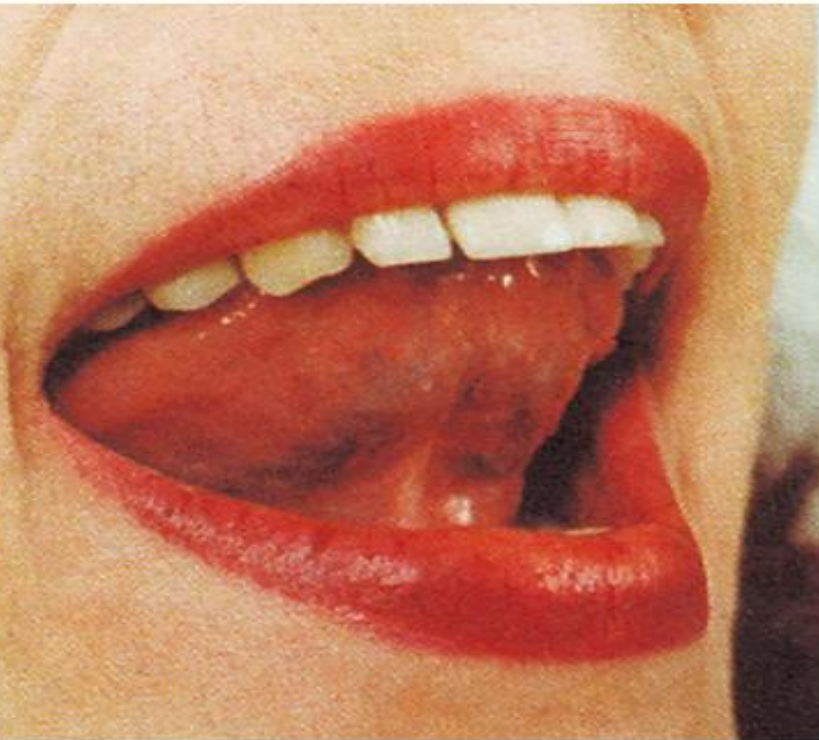
Рот закрыть, кончик языка с напряжением упираться то в одну, то в другую щеку так, чтобы под щекой надувались «мячики».





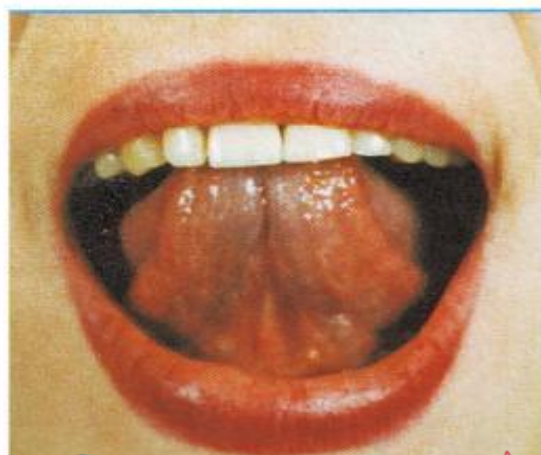
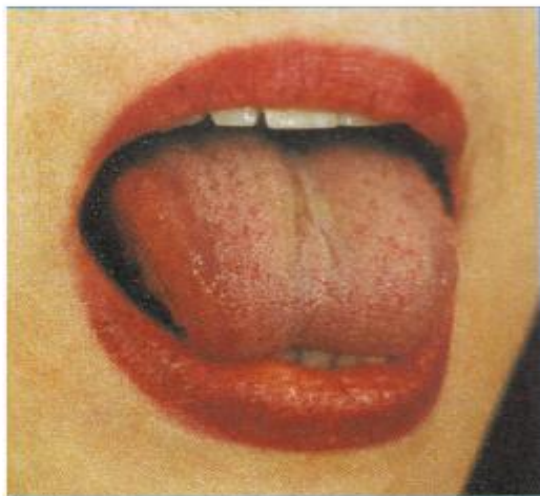
# «ПАРУС»

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»

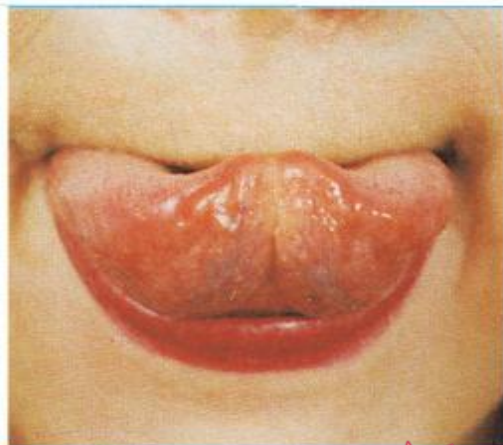
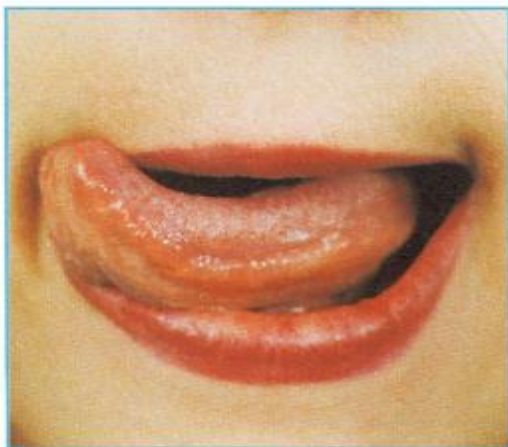
Улыбнуться, открыть рот. На счет 1-2 поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при





# «ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»

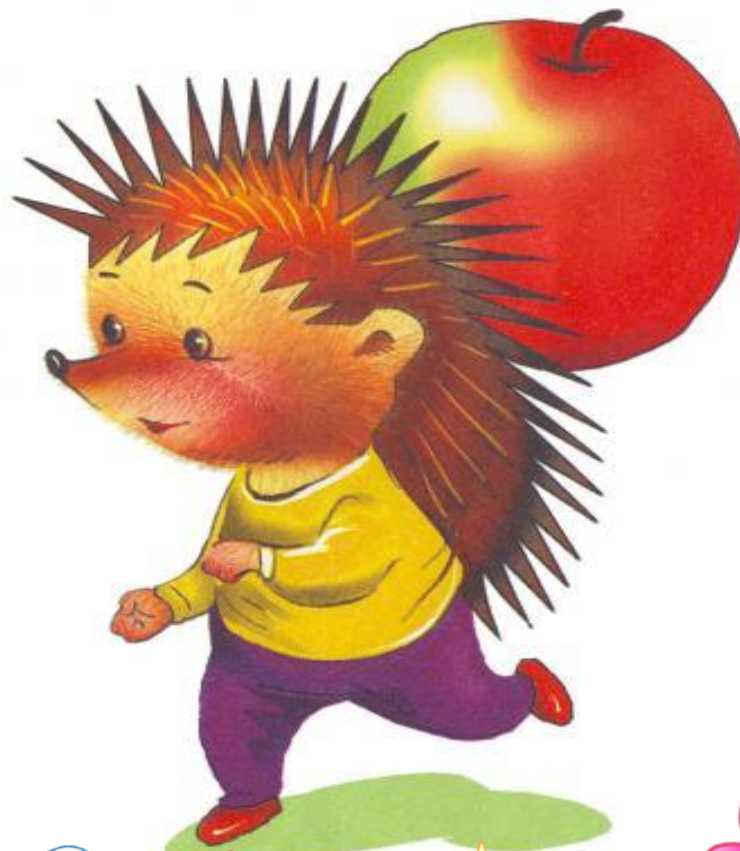
Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху- вниз(можно помазать ее вареньем). Нижняя губа не должна обтягивать зубы (можно





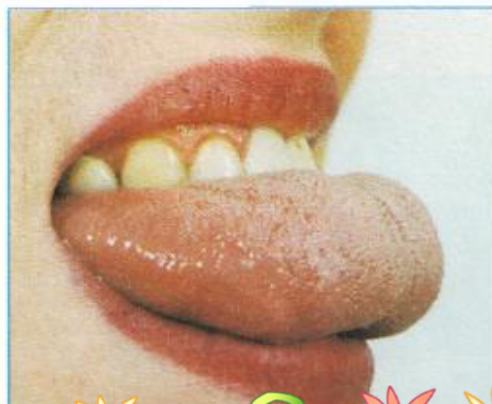
# «ЁЖИК»

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»

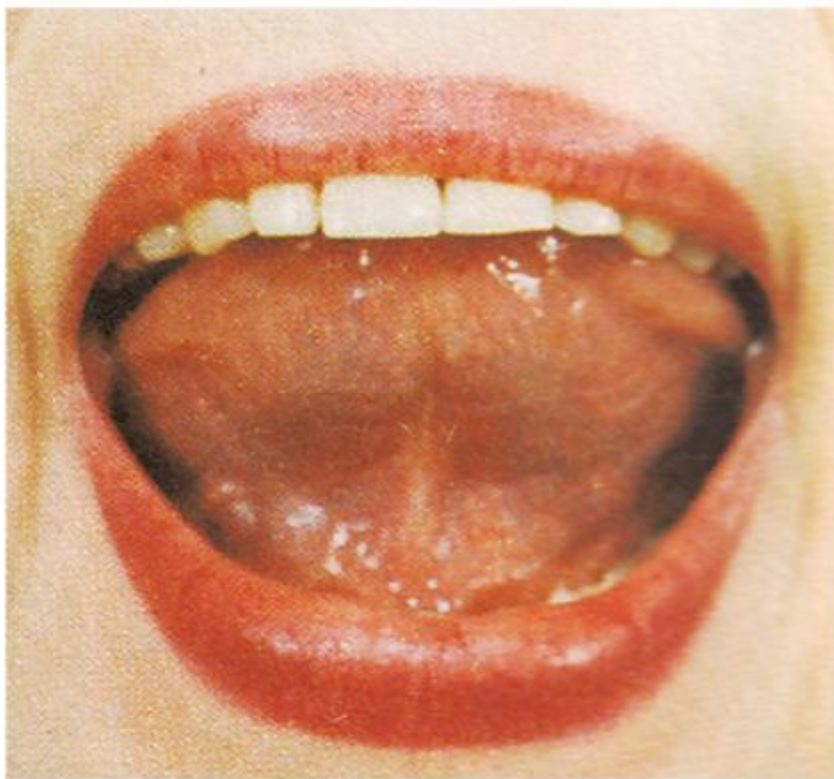
Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. На счет «раз»- выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы. На счет «два» вернуться в исходное положение. Кончик языка при этом не должен отрываться от нижних зубов, рот не закрывается.





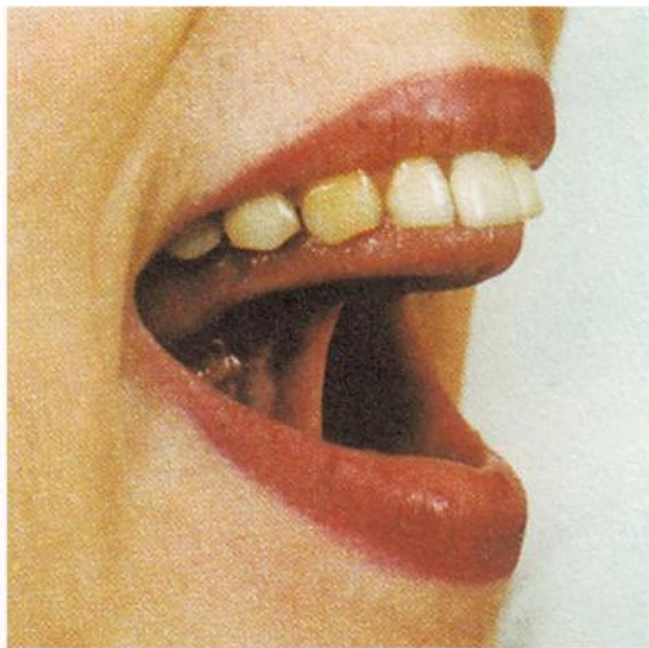
# «ДЯТЕЛ»

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»

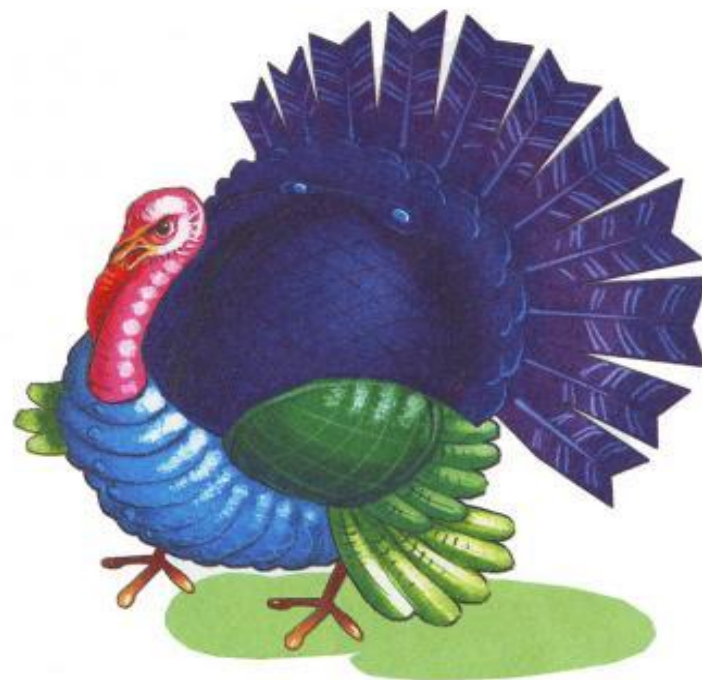
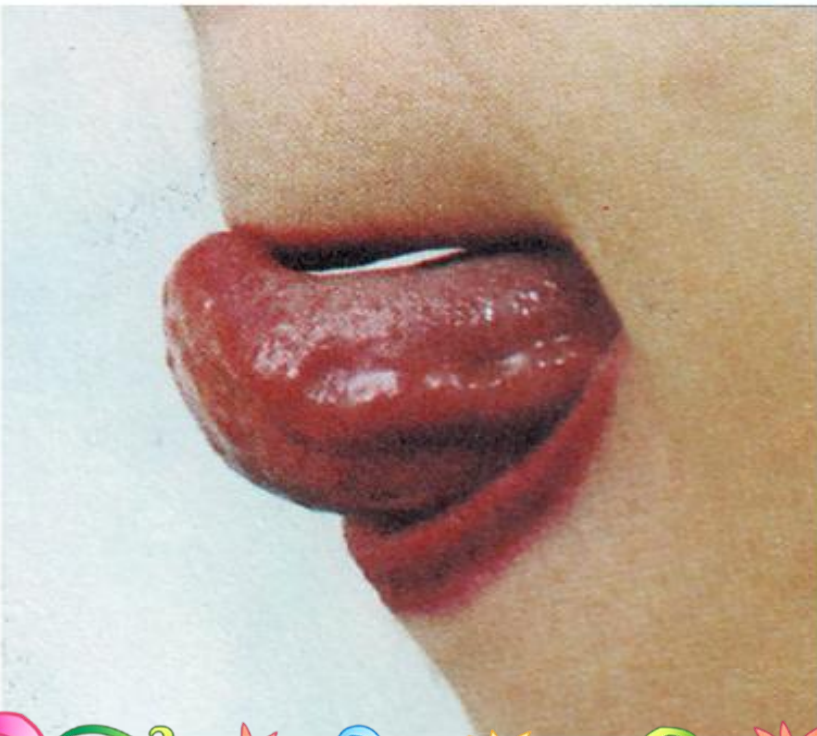
Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язычок к небу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка- ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы - в улыбке. Если ребенку не удастся присосать язык, то можно пощелкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощелкивании улавливается нужное движение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

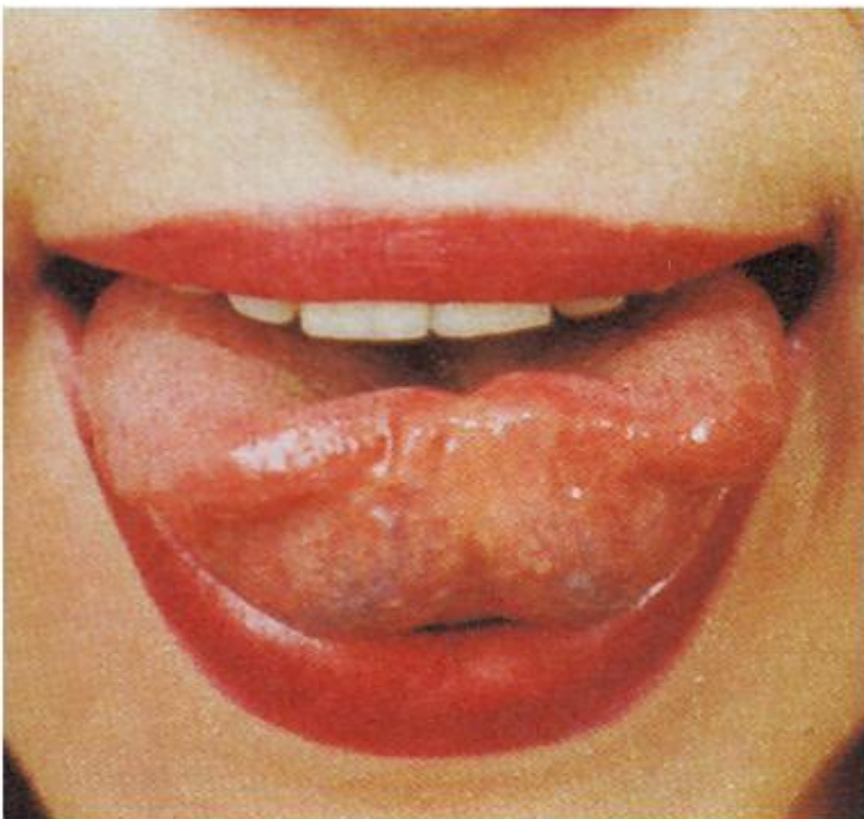
Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить небо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.





# «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

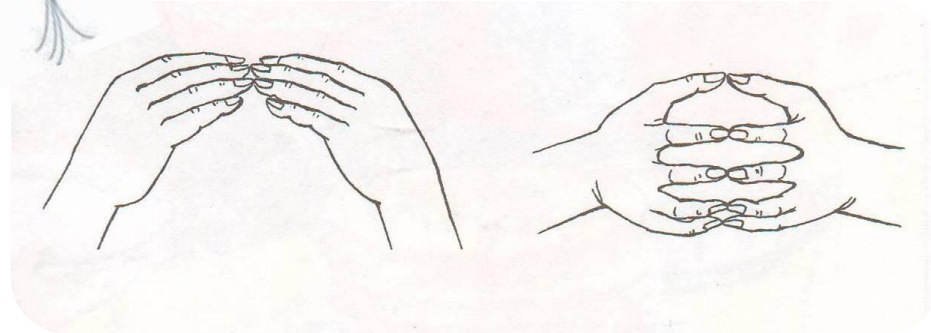
**«Чтобы четко говорить, надо  
с пальцами дружить»**



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

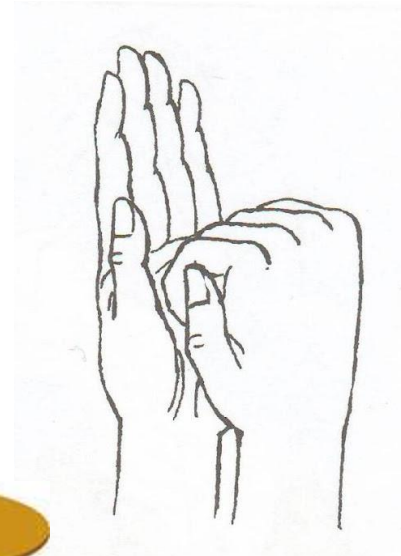


Пароход плывет по речке,  
И труба дымит, как печка.

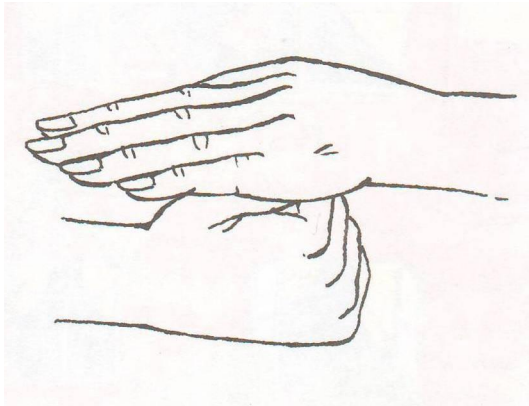


## Стул

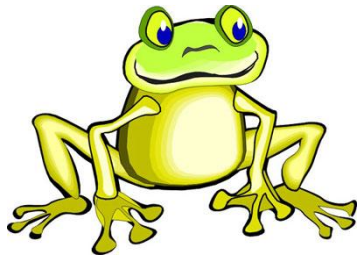
Ножки, спинка и сиденье –  
Вот вам стул на удивленье!  
Мы на стульях посидим,  
Друг на друга поглядим!



## Стол

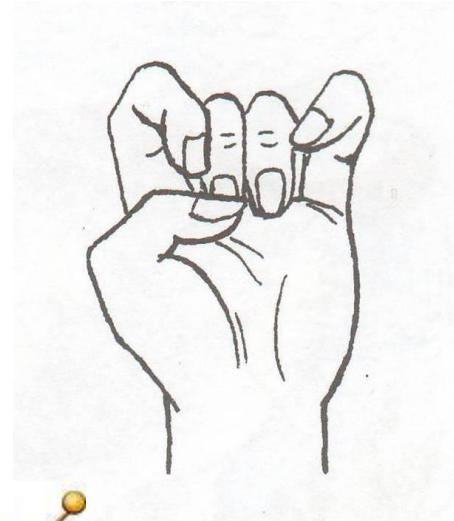


Кулачок – это толстая ножка.  
Сверху крышка – наша ладошка.  
Маленький столик. Время идет...  
Вместе с ладошкой и стол  
подрастет.



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

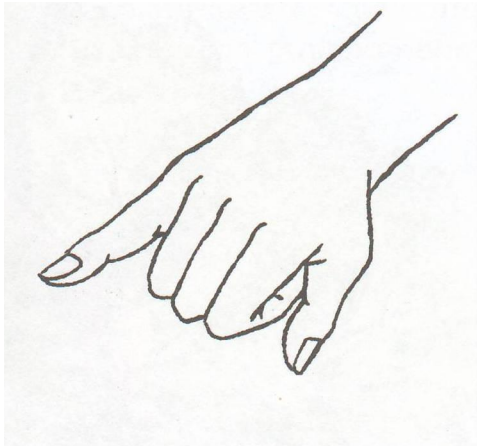
## **Лягушка**



## **Улитка**



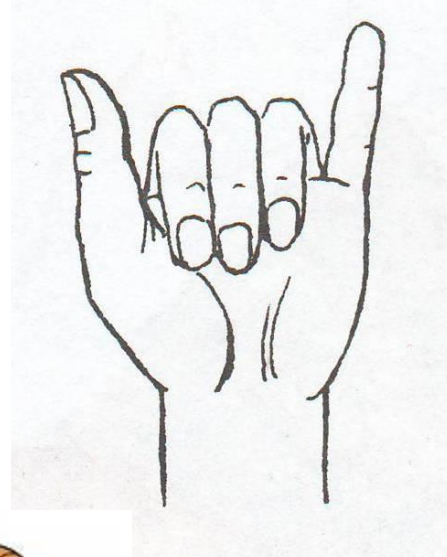
**Улитка, улитка! Высуни рога!  
Дам тебе я хлеба или молока!**





# Кошка

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



# Мышка

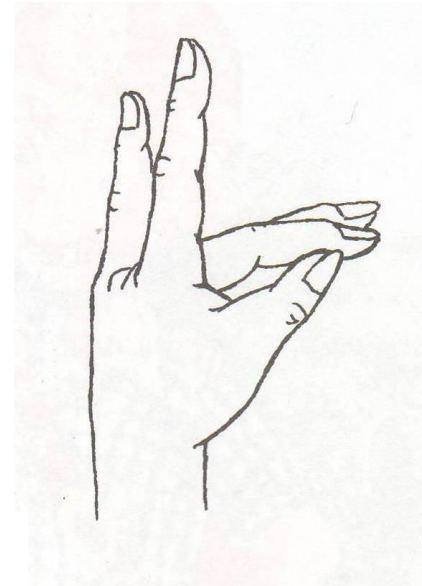


Перед тем как хрумкать сушки,  
Ты, мышонок, вымой ушки,  
Чтоб услышать шорох кошки,  
Что крадется по дорожке.

# Собака



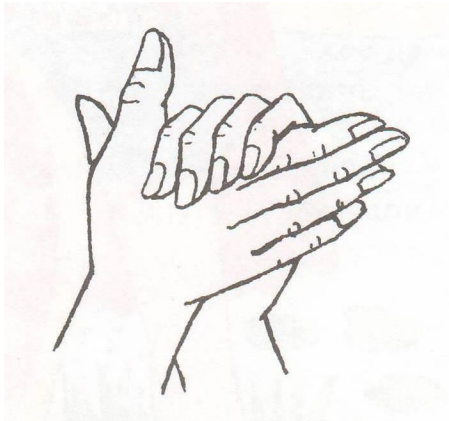
Шла собака через мост,  
Четыре лапы, пятый хвост.  
Если мост обвалится,  
То собака свалится.



# Лошадь



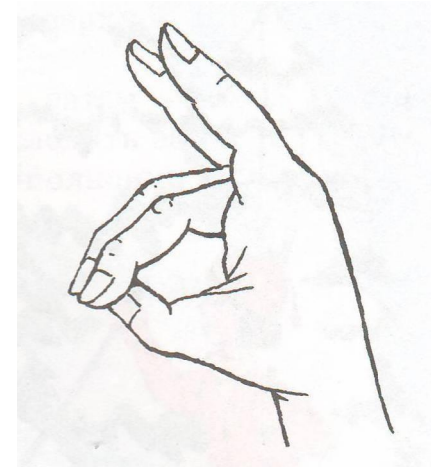
Конь ретивый  
С длинной гривой  
Скачет, скачет по полям  
Тут и там! Тут и там!





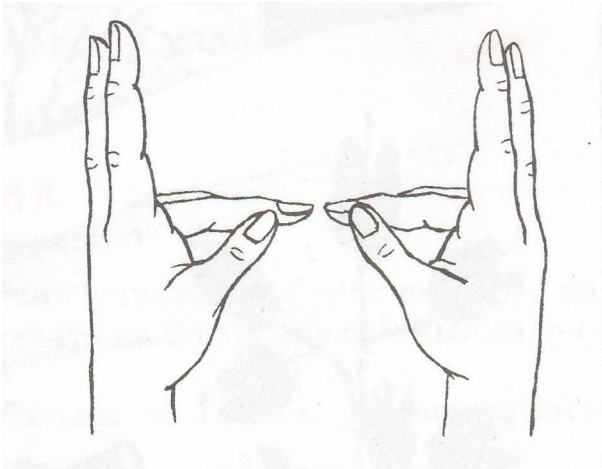


## Коза



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

