

ОБЩАЯ АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения для развития мышц губ, щек и нижней челюсти.

- Спокойно поднимаем и опускаем нижнюю челюсть (открываем и закрываем рот).
- Свободный поворот нижней челюсти вправо и влево.
- Подбородок упирается в кулак. Ребенок с усилием открывает рот. Кулак с силой давит на подбородок, должны быть напряжены мышцы шеи и боковые мышцы лица.
- Зубы сомкнуты. Губы растягиваются в улыбку, в этом положении удерживаются до счета 10.
- Зубы сомкнуты. Губы вытягиваются в трубочку и удерживаются в этом положении до счета 10.
- Зубы сомкнуты. Губы растягиваются в улыбку и потом вытягиваются вперед в трубочку. Делается сначала быстро (раз 5-10), потом в замедленном темпе, удерживая в каждом положении по секунде.

- ♦ Зубы сомкнуты. Вытягиваем их вперед, как бы квадратиком. Удерживаем в этом положении до счета 10.
- ♦ Зубы сомкнуты. Чередуем положение губ – улыбка, трубочка, квадратик. Меняем темп упражнения.
- ♦ Зубы разомкнуты. Последние 5 упражнений повторяем с зубами, некасающимися друг друга.
- ♦ Надуть щеки. Удерживать их в этом положении до счета 10.
- ♦ Надуть одну щеку. Удерживать до счета 10. «Перенести» воздух в другую щеку и так же удерживать до счета 10. Следите, чтобы ребенок дышал, делая это упражнение.
- ♦ Надуть одну щеку. «Поболтать» воздух во рту, по очереди меняя надутую щеку. Делать в быстром темпе.

Упражнения для развития мышц языка.

- ♦ Высунуть узкий язык как можно дальше изо рта и удерживать его до счета 10.
- ♦ Рот приоткрыт. Высунуть язык, стараться, чтобы он был широкий «как лопатка».
- ♦ Высовывать язык и чередовать широкий и узкий.
- ♦ Рот приоткрыт. Ребенок двигает язык влево–вправо, касаясь углов рта. Упражнение делать сначала в замедленном темпе, потом быстро.
- ♦ Облизать кончиком языка верхнюю губу. Сначала несколько раз медленно, потом быстро.
- ♦ Облизываем кончиком языка нижнюю губу. Меняем темп.
- ♦ Облизываем губы по кругу.
- ♦ «Красим» щеки изнутри кончиком языка. Скажите ребенку, что красить надо каждую точку, поэтому делаем все медленно и аккуратно.
- ♦ Закрывать кончиком языка верхнюю губу. Удерживать до счета 10.

- ♦ То же упражнение, но закрываем нижнюю губу.
- ♦ Рот полуоткрыт. Очень тщательно, кончиком языка «чистим» верхние зубы, сначала снаружи, потом изнутри.
- ♦ То же самое делаем с нижними зубами
- ♦ Рот приоткрыт. Приставить язык силой к небу (как присоска) и с силой оторвать. Должен получиться характерный звук, как будто бы цокает лошадка.
- ♦ Рот полуоткрыт. Поставить кончик языка за нижние зубы. Не отрывая язык «покачать» спинку языка вперед-назад.

Все упражнения имеет смысл делать перед зеркалом, чтобы ребенок видел себя и взрослого, который их показывает.

Повторять каждое упражнение 3-10 раз в зависимости от возраста и желания ребенка. Все упражнения одновременно делать не обязательно - это трудно. Разбейте их на группы и чередуйте по дням.

Удачи вам.