Артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика — это тренировка для языка, губ, щек и челюсти, которая помогает укрепить мышцы речевого аппарата и подготовить ребенка к правильному произношению сложных звуков. Сама по себе она не ставит звуки, но создает для них базу. Без сильного и послушного языка ребенку будет трудно освоить, например, звуки «Р» или «Ш».

Основные правила занятий дома

Регулярность: Занимайтесь ежедневно по 5–10 минут. Долгие занятия утомляют ребенка, и он теряет интерес.

Игровая форма: Превратите зарядку в сказку («Сказка про Веселый Язычок»). Не заставляйте силой.

Наглядность: Делайте упражнения перед большим зеркалом, чтобы ребенок видел и себя, и ваши движения.

Контроль: Следите за качеством, а не за количеством. Каждое положение нужно фиксировать без лишних движений лица и рук.

Комплекс базовых упражнений

Все упражнения делятся на две группы: статические (на удержание позы) и динамические (на движение). [1, 2]

Губные упражнения

«Улыбка» (статика). Широко улыбнуться, обнажив сомкнутые зубы. Удерживать 5–10 секунд.

«Трубочка / Дудочка» (статика). Вытянуть губы вперед длинной трубочкой. Удерживать 5–10 секунд.

«Заборчик» (статика). Зубы сомкнуты, губы широко улыбаются, показывая все зубы.

Язычные упражнения

«Лопатка» (статика). Рот приоткрыт, широкий расслабленный язык спокойно лежит на нижней губе.

«Иголочка» (статика). Открыть рот, максимально вытянуть узкий, напряженный язык вперед.

«Часики» (динамика). Приоткрыть рот, улыбнуться. Кончиком языка поочередно касаться уголков рта (влево-вправо) под счет.

«Качели» (динамика). Открыть рот, тянуть язык попеременно то к носу, то к подбородку.

«Вкусное варенье» (динамика). Широким языком облизать верхнюю губу сверху вниз, пряча язык вглубь рта.

«Лошадка» (динамика). Присосать язык к нёбу и пощелкать им. Нижняя челюсть при этом должна оставаться неподвижной.

«Маляр» (динамика). Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка нёбо от зубов к горлу и обратно.