Уважаемые, родители!

Наша первая рекомендация будет направлена на развитие артикуляционной моторики и правильного выполнения артикуляционной гимнастики в домашних условиях.

|  |  |
| --- | --- |
| Картотека артикуляционной гимнастики. | **Артикуляционной гимнастикой** называют специальные упражнения для тренировки подвижности, ловкости языка, губ, щёк, уздечки, переключаемости определенных положений языка и губ, необходимых для произнесения требуемого звука.  Артикуляционную гимнастику необходимо выполнять сидя (перед зеркалом), ежедневно по 3-5 минут. Взрослый должен показать ребенку, как правильно выполнять все упражнения. Обязательно проконтролируйте правильность выполнения задания. Выполняя упражнения для языка, используйте ладонь своей руки, имитируя движения языка. Сначала упражнения выполняются в медленном темпе со временем переходя к более быстрому. |
| **Упражнение «Быстрая змейка»**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель:*** развитие умения делать язык узким  и подвижным.  ***Описание***. Последовательность выполнения представлена в стихах.    Язык в змейку превращается,  Упражнение начинается.  Вот вперёд стремится змейка,  Повторить за ней сумей-ка:    То бросается вперёд, То скорей назад ползёт. Вновь движенья повторяются,  Игра в змейку продолжается…  *(Движения языком вперед*  *изо рта, затем* *обратно в рот)*  Язык змейкой извивается, Вправо, влево продвигается….  *(Движение языком из стороны в сторону)→* | Змейка всюду побывала, А теперь она устала.  Уползает змейка в норку,  Чтоб немножко отдохнуть*.*  *(Язык убрать в рот)*    Отдохнула – снова в путь. Змейка снова извивается,  К бугорочкам поднимается,  Вправо, влево продвигается. *(Движения языком вправо, влево по верхним бугоркам – альвеолам)*    Всё отлично получается!  Змейке нравится играть  И движения выполнять.  Станет язычок стараться – Звуки будут получаться. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение «Лягушки улыбаются»**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель***: развитие умения делать оскал зубов. ***Описание.*** Зубы сомкнуты. Губы в улыбке, верхние и нижние резцы видны.    Тянуть губы прямо к ушкам очень нравится лягушкам.  Улыбаются, смеются, а глаза у них, как блюдца.  Как веселые лягушки тянем губки  прямо к ушкам.  Потянули – перестали.  И нисколько не устали. | **Упражнение «Хоботок»**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель:*** укрепление круговой мышцы рта, развитие умения вытягивать вперед округленные губы  ***Описание.*** Зубы сомкнуты. Губы округлены и вытянуты вперед, как при звуке *у*.  Подражаю я слону: Губы хоботком тяну…  Даже если я устану,  Их тянуть не перестану.  Буду долго так держать,  Свои губы укреплять.    Слон свой длинный хоботок  Далеко тянул вперед.  Покажи-ка нам, дружок,  Как тянулся хоботок. |
| **Упражнение «Слоненок – лягушка»**  **(3 – 7 лет)**    ***Цель***: развитие умения четко переключаться с одного движения губ на другое (оскал – трубочка).  ***Описание.*** Последовательность выполнения представлена в стихах.    Свои губы прямо к ушкам  Растяну я, как лягушка.  А теперь слоненок я,  Хоботок есть у меня.  А сейчас я дудочка,  Дудочка-побудочка.  Мне понравилось играть,  Повторю-ка все опять. | **Упражнение «Лопаточка»**  **(3 – 7 лет)**    ***Цель:*** развитие умения, расслабив мышцы языка, удерживать его широким.  ***Описание.*** Приоткрыть рот, улыбнуться. Широкий, расслабленный язык положить на нижнюю губу. Удерживать в таком положении 5-10 секунд.  Язык лопаткой положи  И под счет его держи:  Раз – два – три – четыре – пять! Язык надо расслаблять.  Язык широкий, гладкий  получается лопатка.  И при этом я считаю:  раз,два,три,четыре,пять    Язык широкий положи  И спокойно подержи.  Язык надо расслаблять  И под счет его держать:  Раз, два, три, четыре, пять!  Язык можно убирать. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение «Чашечка»**  **(4 – 7 лет)**  ***Цель:*** развитие умения делать язык широким, приподнимая края языка и  удерживая форму чашечки  ***Описание.*** Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена. В таком положении язык удерживать под счет от 1 до 5-10.  Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть была неподвижна.    Язык широкий положи,  А края приподними.  Получилась чашка,  Кругленькая чашка.  В рот её мы занесем  И бока к зубам прижмем.    Мы чаек горячий Будем пить на даче.  Чашечку мы держим  Крепче, крепче, крепче. | **Упражнение «Чищу зубы»**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель***: развитие умения удерживать кончик языка за нижними и верхними зубами, делать круговые движения языком.  ***Описание.***  Улыбнуться, показать зубы. Приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» сначала нижние, а потом верхние зубы, делая движения из стороны в сторону.    Чищу зубы чисто, чисто  И снаружи, и внутри;  Я хочу, чтобы всегда  Были белые они.    Чищу зубы,  Чищу зубы  И снаружи…  И внутри…  Не болели,  Не темнели,  Не желтели чтоб они. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение «Качели»**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель***: укрепление мышцы языка, развитие подвижности и гибкости кончика языка, умение им управлять.  ***Описание.*** 1) Положить широкий язык на нижнюю губу и подержать под счет «раз». Поднять язык на верхнюю губу и подержать под счет «два». Повторить ещё и ещё раз.  2) Положить широкий язык за нижние зубы.  Поднять язык за верхние зубы.  Нижняя челюсть не должна двигаться, нижняя | **Упражнение «Лошадка»**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель:*** укрепление мышцы языка, отработка умения поднимать язык вверх.  ***Описание.***  Улыбнуться, приоткрыть рот, прижать широкий язык всей плоскостью к нёбу (язык присасывается) и со щелчком оторвается.  Щелканье должно быть четким, непохожим на чмоканье. Работает только язык, нижняя челюсть и губы остаются неподвижными.    Я – лошадка Серый Бок!  Цок-цок-цок-цок.  Я копытцем постучу,  Цок-цок-цок-цок  Если хочешь – прокачу!  Цок-цок-цок-цок.  Посмотри, как я красива:  Цок-цок-цок-цок.  Хороши и хвост, и грива.  Цок-цок-цок-цок.  Я – лошадка  Серый Бок!  Цок-цок-цок-цок. |
| губа не должна «подсаживать» язык вверх.    Эх, раз! Еще раз!  Мы качаемся сейчас.  Вверх, вниз мы летим,  Тормозить мы не хотим.      На качелях я качаюсь,  Вверх – вниз, вверх – вниз.  И всё выше поднимаюсь,  А потом – вниз …. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение «Дятел»**  **(5 – 7 лет)**    ***Цель***: развитие мышцы кончика языка, отработка подъем кончика языка вверх и умение делать кончик языка напряженным.  ***Описание.*** Улыбнуться, открыть рот пошире. Постучать кончиком языка о нёбо за верхними зубами, отчётливо произнося твёрдый звук [д-д-д]. Делать удары медленно, постепенно убыстряя темп.  Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, язык не сужался.    Я по дереву стучу  *(д-д-д)*,  Червяка добыть хочу  *(д-д-д)*,  Хоть и скрылся  под корой *(д-д-д*),  Все равно он будет  мой *(д-д-д).* | **Упражнение «Грибок».**  **(5 – 7 лет)**  ***Цель:*** отрабатывание подъема языка, растягивая подъязычную уздечку  ***Описание.*** Улыбнуться, приоткрыть рот и, прижав (приклеить) широкий язык всей плоскостью к нёбу, открыть рот пошире (под счет от 1 до 5-10).  Следить, чтобы боковые края языка были одинаково плотно прижаты к нёбу (ни одна половина не должна провисать), чтобы губы не натягивались на зубы.    Вырос гриб большой в лесу, В садик гриб я принесу. Раз, два, три, четыре, пять - Гриб мне надо удержать.    На лесной опушке,  Где жила кукушка,  Вырос гриб волнушка -  Шляпка на макушке.  Наша Даша в лес пошла,  Наша Даша гриб нашла. Вот и нет волнушки  На лесной опушке. |
| **Упражнение «Иголочка».**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель:*** развитие умения делать язык узким, напрягая его мышцы.  ***Описание.*** Рот приоткрыть, губы растянуть в улыбке. Высунуть изо рта узкий, напряженный язык. Удерживать 5-10 секунд.  Следить, чтобы кончик языка не загибался.    Я иголку острую  Для шитья готовлю.  Крепко я ее держу,  Никого не уколю.    Язык в иголку превращаю, Напрягаю и сужаю. Острый кончик потяну, До пяти считать начну.  Раз, два, три, четыре, пять!    Иголку я могу держать.  Я иголкой острой шью,  Никого не уколю.  Я иголочку втыкаю,  Ей руками помогаю. | **Упражнение «Лопаточка – Иголочка»**  **(4 – 7 лет)**  ***Цель:*** развитие умения четко переключаться с одного движения языка на другое (узкий – широкий)  ***Описание.***. Чередование положений языка: широкий – узкий. Упражнение выполняется ритмично под счет (сначала в медленном темпе,    Язык «лопаточкой» лежит  И нисколько не дрожит.  Язык «иголочкой» потом  И потянем острием. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение «Маляр»**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель:*** отрабатывание подъема языка вверх и его подвижность.  ***Описание.*** Улыбнуться, открыть рот, поднять язык к бугоркам – альвеолам. Водить, поглаживая кончиком языка, как кисточкой, по нёбу вперёд-назад.  Следить, чтобы кончик языка не высовывался изо рта, а губы и нижняя челюсть не двигалась.    Красить потолок пора,  Пригласили маляра. Челюсть ниже опускаем,  Язык к нёбу поднимаем, Поведём вперёд назад –  Наш маляр работе рад! | **Упражнение «Часики».**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель:*** развитие подвижность языка, укрепляя его мышцы, и закрепление пространственной ориентировки правой, левой сторон.  ***Описание***. Открыть рот, слегка улыбнуться. Высунуть узкий язык. Тянуть его попеременно, то вправо, то влево. Упражнение выполняется сначала в медленном, а затем в умеренном темпе, с фиксацией положения языка. Следить, чтобы язык не облизывал губы.    Мой веселый язычок, Словно маятник часов:  Вправо - влево, вправо – влево Он всегда ходить готов.    Влево – вправо,  влево – вправо.  Мой язык скользит лукаво:  Словно маятник часов, Покачаться он готов. |
| **Упражнение «Змейка»**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель:*** отрабатывание умения делать язык узким.  ***Описание***. Рот приоткрыть, губы растянуть в улыбке. Высунуть изо рта узкий, напряженный язык. Удерживать 5-10 секунд. Следить, чтобы кончик языка не загибался.    Змейка по лесу ползла,  Язычок свой убрала. Повстречала вдруг бобра И ужалила со зла.    Снизу змейка проползала  И язык всем показала. Потом в ротик убрала  Под скамейку уползла. | **Упражнение «Барабан».**  **(5 – 7 лет)**  ***Цель:*** отрабатывание подъем языка, умение делать кончик языка напряженным и подвижным.  ***Описание.*** Улыбнуться, открыть рот пошире. Широким кончиком языка постучать за верхними зубами, многократно и отчетливо произнося звук *д-д-д*. Произносить медленно, постепенно темп убыстрять.  Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, язык не сужался.    В барабан мы бьем Нашим язычком.  Громкий, громкий  звук,  Слышен звонкий стук      Барабанщик очень занят, д-д, д-д-д, Барабанщик барабанит: д-д, д-д-д,  Бей, руками помогай: д-д, д-д-д.  Ритм ногами отбивай: д-д, д-д-д,  Учись играть на барабане: д-д, д-д-д,  Твой язык послушным станет: д-д, д-д-д, Язык, кверху поднимайся: д-д, д-д-д,  Смотри – с ритма не сбивайся: д-д, д-д-д. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение «Заборчик».**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель:*** развитие подвижности круговой мышцы рта и удерживание губ в улыбке.  ***Описание.*** Зубы сомкнуты. Губы в улыбке, верхние и нижние резцы видны.    Из зубов заборчик строй –  Ровный, белый, не косой. Рубки широко открой,  Чтоб заборчик видеть свой.      Зубы ровно мы смыкаем  И заборчик получаем…  А сейчас раздвинем губы –    Посчитаем наши зубы. | **Упражнение «Трубочка»**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель:*** развитие подвижности круговой мышцы рта, умения вытягивать вперед округленные губы  ***Описание.*** Зубы сомкнуты. Губы округлены и вытянуты вперед, как при звуке *у*.    Подражаю я слону:  Губы хоботком тяну.  И на трубочку похожи, Подудеть в нее мы можем:  Ду-ду-ду, ду-ду-ду!    Губы сложим в трубочку –  На дудочку похоже.  Подудеть на дудочке  Без дудочки мы можем:  Ду, ду, ду-ду-ду! |
| **Упражнение**  **«Накажу непослушный язык»**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель:*** развитие умения расслаблять мышцы языка, удерживать его широко распластанным.  ***Описание.*** Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить звуки  ***пя-пя-пя***. Похлопать язык губами несколько раз на одном выдохе, затем удержать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет 1-10.  Следить, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Боковые края языка касаются углов рта.    На губу язык клади,  «Пя-пя-пя» произноси,  Мышцы расслабляются…  Лопатка получается…  Ты под счет ее держи…  До пять… до десяти…    Провинился язычок, Ничего сказать не смог. Мы его похлопаем,  Губками пошлепаем. | **Упражнение «Язык – силач»**  **(3 – 7 лет)**    ***Цель:*** развитие умения удерживать широкий кончик языка за нижними зубами, укрепление мышц языка, напрягая и расслабляя их.  ***Описание.*** Слегка улыбнуться, приоткрыть рот. Опустить широкий кончик языка к нижним передним зубам и упирать язык в зубы.      Язычок у нас силач –  В зубы упирается,  Сильно напрягается,  Горкой выгибается.  Силачу пора на отдых.  Чтобы смог он полежать,  Мышцы будем  расслаблять. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение «Вкусное варенье»**  **(3 – 7 лет)**  ***Цель:***  отрабатывание движения широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки.  ***Описание.*** Слегка приоткрыть рот. Улыбнуться. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот.  Следить, чтобы язык не сужался. Губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть должна быть неподвижной.    Ох, и вкусное варенье!  Жаль, осталось на губе.  Язычок я подниму  И остатки оближу. | **Упражнение «Гармошка»**  **(5 – 7 лет)**  ***Цель:*** развитие мышц языка, растягивая подъязычную связку, закреплять умение подъема языка.  ***Описание.*** Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу. Не отпуская язык, закрывать и открывать рот.    К нёбу язычок прижми,  Челюсть ниже опусти.  Рот открой, потом прикрой,  Гармонист ты неплохой.      На гармошке мы играем,    Рот пошире открываем,  Челюсть вверх, челюсть вниз  Ты, смотри, не ошибись. |

Удачи, успехов и удовольствия в совместной деятельности с ребенком!