

Упражнения артикуляционной гимнастики

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. Поднимание и опускание плеч. При поднимании – вдох через нос, при опускании – выдох через рот.
2. Поднимание и опускание плеч поочередно. При поднимании – вдох через нос, при опускании – выдох через рот.
3. Разнообразные движения руками: в стороны, вверх, вращение, плавающие движения и т.п. При развёртывании грудной клетки – вдох, при опадании – выдох с произнесением гласных звуков.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ

1. Повороты головы в стороны. При повороте – вдох носом, при возврате в обратное положение – выдох ртом.
2. Наклонить голову вперёд – вниз (выдох носом), поднять в исходное положение и откинуть назад (вдох ртом), вернуться в исходное положение (выдох ртом).
3. Вращение головы слева направо и наоборот. Вдох носом, выдох ртом на полном повороте.
4. Поднимание и опускание головы с сильным нажатием подбородка на кулаки обеих рук.
5. Ладони к ушам; наклоны головы в стороны с сопротивлением рук.
6. круговые движения головой с произнесением на выдохе гласных звуков.

ГИМНАСТИКА ЖЕВАТЕЛЬНО-АРТИКУЛЯТОРНЫХ МЫШЦ

1. Опускание и поднимание нижней челюсти (раскрывание и закрывание рта свободное и с преодолением сопротивления рук).
2. Челюсти в спокойном положении (счёт “раз, два”). Движение нижней челюсти вперёд на счёт “три”:
а) без нажима на нижнюю челюсть языком;
б) с сильным нажимом – подталкиванием языком нижней челюсти при движении вперёд.
3. Движение нижней челюсти вправо, дыхание через нос:
а) язык пассивен;
б) язык с силой упирается в челюсть, помогая движению.

4. Движение нижней челюсти влево (производится так же, как и вправо).
5. Движение нижней челюсти попеременно вправо и влево, непосредственно одно за другим:
 - а) язык пассивен;
 - б) язык подталкивает нижнюю челюсть.
6. Имитация жевания.
7. Круговое движение нижней челюстью (подбородком рисуем букву О) при открытом и закрытом рте.
8. Статическое напряжение жевательных мышц (плотно сжать зубы на два счёта и медленно разжать их на счёт “три”).
9. Зевание.
10. Максимально частое открывание рта с произнесением звуков ПА-ПА-ПА.

ГИМНАСТИКА МИМИКО-АртикуЛЯТОРНЫХ МЫШЦ

1. Сморщивание всего лица и растягивание его в длину с раскрытием рта.
2. Поднимание и опускание бровей. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, на лбу появляются горизонтальные морщины; при опускании – глаза почти закрываются и над переносицей образуются вертикальные и горизонтальные морщинки.
3. Одновременное закрывание и открывание обоих глаз.
4. Попеременное закрывание правого и левого глаза. Если какой-либо глаз в отдельности от другого не закрывается, то не закрывающееся веко придерживают в закрытом положении пальцем, в то время как другой глаз ритмично закрывают и открывают. Благодаря связи нервов обеих половин лица нервный импульс (толчок) передаётся на другой глаз, и он начинает закрываться самостоятельно.
5. Одновременное, затем попеременное прищуривание глаз.
6. Попеременное поднимание углов рта. При спокойном состоянии левой половины рта поднимается правый угол рта, и наоборот.
7. Нюхательное движение. При сжатых челюстях верхняя губа несколько поднимается, обнажая зубы; носогубные складки резко выражаются.
8. Поочерёдное поднимание левой и правой щеки. Вдох носом, выдох ртом.
9. Движение ноздрями (одновременное и поочерёдное)
10. Придать лицу выражения удивления, радости, горя, гнева.
11. Расслабить мышцы лица, закрыть глаза, нижнюю челюсть слегка опустить.

ГИМНАСТИКА МЫШЦ ЗЕВА И ГЛОТКИ

1. Позёвывание, широко открывая рот, сильно втягивая воздух, но без заметного выдоха.
2. Покашливание с высунутым языком.
3. Глубокое дыхание через рот при зажатом носе и через нос при закрытом рте.
4. Имитация жевания (происходит энергичное сокращение мускулов гортани, глотки)
5. Подражание: а) голубиному воркованию, б) стону, в) мычанию; имитация свиста
6. Произнесение гласных звуков А – Э – И – О – У.
7. Пропевание гласных А – Э – И – О – У.
8. Запрокидывание головы с преодолением сопротивления (логопед держит руку на затылке ребёнка и даёт инструкцию запрокинуть голову назад).
9. Опускание головы с преодолением сопротивления (логопед держит руку на лбу ребёнка и даёт инструкцию резко опустить голову).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА

1. Губы в улыбке. Для расслабления языка покусывать его по всей поверхности, постепенно высовывая и снова втягивая. Покусывания должны быть лёгкими.
2. широкий язык с силой протискивается наружу так, что верхние резцы скоблят по спинке языка. Губы в улыбке.
3. Рот закрыт. Облизывание зубов под верхней губой из стороны в сторону, постепенно загибая кончик языка всё больше. Следить, чтобы челюсть не двигалась, губы не раздвигались.
4. Рот закрыт. Облизывание зубов под нижней губой из стороны в сторону, постепенно загибая кончик языка всё больше. Следить, чтобы челюсть не двигалась, губы не раздвигались.
5. Рот закрыт. Кончик языка упирается в щёку, и делается движение языком вверх-вниз. Следить, чтобы челюсть не двигалась.
6. Рот открыт. Губы в улыбке. Плавно вести языком по верхним зубам, прикасаясь к каждому зубу, от крайнего коренного зуба с одной стороны до крайнего коренного зуба с другой стороны. Следить, чтобы челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы.
7. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка вставить между верхней губой и зубами, затем между нижней губой и зубами. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть не двигались, язык не сужался.

8. Рот открыт. Губы в улыбке. Широким завёрнутым кончиком языка прикасаться к верхним резцам с наружной стороны, затем с внутренней (“язычок перешагивает через зубы”). Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны, язык не сужался при втягивании в рот.

9. Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка подводится под верхнюю губу и со щёлканьем отрывается, втягиваясь вниз, в рот. Следить, чтобы челюсть не двигалась.

ГИМНАСТИКА ГУБ И ЩЁК

1. Надувание обеих щёк одновременно.
2. Надувание правой и левой щёк попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).
3. Втягивание щёк в ротовую полость между зубами, губы вытянуты вперёд.
4. Попеременное надувание и втягивание щёк.
5. Сосательные движения: сомкнутые губы втягиваются вперёд хоботком, а затем возвращаются в нормальное положение. Челюсти сжаты.
6. Оскал: губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, вверх, вниз, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к дёснам, а затем вновь спокойно смыкаются.
7. Хоботок с последующим оскалом при сжатых челюстях. При вдохе хоботком “пьют воздух”, при выдохе произносят звуки С, З, И.
8. Вытягивание губ широкой трубкой, воронкой при разомкнутых челюстях.
9. Вытягивание губ узкой воронкой (свист), задувание свечи, имитация надувания мыльного пузыря.
10. При широко разомкнутых челюстях губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.
11. Поднимание плотно сжатых губ вверх (к носу) и опускание их вниз при плотно сжатых челюстях.
12. Поднимание верхней губы; обнажаются только верхние зубы.
13. Оттягивание вниз нижней губы; обнажаются только нижние зубы.
14. Имитация полоскания зубов: воздух изнутри сильно давит на губы (этому движению вначале можно помочь поочерёдным надуванием щёк).
15. Всасывание верхней губы под нижнюю с резким выбрасыванием её при раскрытии рта (чмокание).
16. Вибрация губ (фырканье лошади).
17. Движение губ хоботком влево, вправо; так же – растянутыми губами.

18. При сомкнутых челюстях нижняя губа движется вправо, влево.
19. При сжатых челюстях плотно сомкнутые губы поднимаются к носу и опускаются к подбородку. Дыхание через нос.
20. Выдувание воздуха поочерёдно каждым углом рта.