Гимнастика и советы специалистов по ее проведению

Артикуляционной гимнастикой называют набор упражнений, которые позволяют улучшить движения речевых органов, отработать их правильное положение в момент воспроизведения того или иного звука. Таким образом, она помогает натренировать органы речевого аппарата, чтобы они были способны правильно произносить слова.

Почему прибегать к артикуляционной гимнастике так важно? Это объясняется несколькими причинами:

* Тренировки позволяют деткам научиться говорить правильно и четко без помощи логопеда. Главное, чтобы родители вовремя заметили отклонения в речи и начали проводить со своими детьми гимнастику. После 3 лет решить проблему без специалиста вряд ли удастся.
* Благодаря упражнениям ребенок, имеющий серьезные речевые нарушения, имеет возможность быстрее справиться с ними, когда с ним будет работать логопед. Ведь мышечные ткани его речевого аппарата уже будут подготовленные, что значительно облегчить постановку звуков.

|  |
| --- |
| **Картотека****артикуляционной гимнастики для детей 2-3 лет****Цель:**развитие артикуляционной моторики и аппарата.**Артикуляционная гимнастика****«Рыбка шевелит губами»**Смыкать и размыкать губы.**Артикуляционная гимнастика «Птенцы»**Широко открывать и закрывать рот.**Артикуляционная гимнастика «Улыбка»**Растянуть губы в стороны, не показывая зубов. |
|  **Артикуляционная гимнастика «Трубочка»**Вытянуть губы вперед, как хоботок. **Артикуляционная гимнастика «Улыбка-трубочка»**Чередовать до 10 раз. |
| **Артикуляционная гимнастика «Вкусное варенье»****Цель:**развитие артикуляционной моторики.Улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу.**Артикуляционная гимнастика «Лопаточка»****Цель:**развитие артикуляционной моторики.Рот открыт, удерживать широкий язык на нижней губе под счет: до 5, до 10… |

 **Артикуляционная гимнастика «Заборчик»**

Улыбнуться, показать верхние и нижние зубы.

**Артикуляционная гимнастика «Бублик»**

Зубы сомкнуть. Губы округлить и чуть вытянуть вперед так, чтобы верхние и нижние резцы были видны.

**Артикуляционная гимнастика «Шарик»**

Надуть щёки, сдуть щёки.

**Артикуляционная гимнастика «Часики»**

Рот открыт. Высунуть острый язычок вперед и работать им слева направо, из одного угла рта в другой: «Тик-так, тик-так».

**Артикуляционная гимнастика «Лошадка»**

Лошадка идет и скачет. Цокать кончиком языка.

Лошадка остановилась. Произносить: Пррр…пррр…,вибрируя губами (5 раз)

**Артикуляционная гимнастика «Качели»**

Рот открыть. Тянуть кончик языка то вверх, к носу, то вниз, к подбородку. Язык качается: вверх-вниз, вверх-вниз.

**«Веселая змейка»**

Рот открыт. Кончик языка то высунуть вперед, то спрятать.

**«Посчитаем нижние зубки»**

Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка упереться в каждый нижний зуб по очереди. Челюсть не двигается.

**Артикуляционная гимнастика «Непослушный язычок»**

 (расслабление мышц языка)

Приоткрыть рот, положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить: «пя-пя-пя»,«пя-пя-пя»…

**Артикуляционная гимнастика «Пятачок»**

Вытянуть вперед губы пятачком и покрутить им вправо-влево, вправо-влево…(8-10 раз).

**Артикуляционная гимнастика «Котенок лакает молоко»**

Быстрое выбрасывание и втягивание языка. При втягивании закругляем край языка, как бы захватывая молоко.

 **Артикуляционная гимнастика**

**«Сдуй ватку с ладошки»**

Вытянуть губы вперед трубочкой и подуть на ватку или бумажку. Можно сдувать ватку со стола, с ладошки другого ребенка.

**Артикуляционная гимнастика «Поиграем на губах»**

Через губы выдуваем воздух, периодически их смыкая: б-б-б-б….

 **Артикуляционная гимнастика «Иголочка»**

 Рот закрыт. Внутри рта работаем языком. Уколем языком то одну щечку, то другую.

**Артикуляционная гимнастика «Расческа»** Рот приоткрыть. Верхними зубами водить по нижней губе (5-6 раз), потом нижними зубами по верхней губе, как бы причесывая (5-6 раз).

**Артикуляционная гимнастика «Крестик»**

Рот широко открыть. Высунуть вперед язык и работать им слева-направо (из угла в угол), потом вверх-вниз (к верхней губе, к нижней) (5-6 раз).

**Артикуляционная гимнастика** **«Загнать мяч в ворота»**

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно подуть на лежащий перед ребенком ватный шарик, загоняя его между двумя кубиками, стоящими впереди на столе. Следить, чтобы не надувались щеки. Их можно придерживать пальцами.

**Артикуляционная гимнастика** **«Кто дальше загонит мяч»** Улыбнуться, положить широкий передний край на нижнюю губу. Подуть длительно так, чтобы воздушная струя шла по середине языка, и сдуть ватку на противоположной стороне стола.

**Артикуляционная гимнастика «Паровозик свистит»**

Высунуть вперед край языка и через него подуть на горлышко пузырька. Пузырек засвистит (стеклянный пузырек).

**Артикуляционная гимнастика** **«Почистим за нижними зубами»**

Улыбнуться, рот приоткрыть, упереться кончиком языка за нижними зубами и поводить им из стороны в сторону.

**Артикуляционная гимнастика «Барабанщик»**

Улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхними зубами – « дэ-дэ-дэ…..»

**Артикуляционная гимнастика** **«Киска сердится»**

Улыбнуться, приоткрыть рот, зацепить кончиком языка за нижние зубы и, не отрывая его от зубов, выдвигать спинку языка вперед, как кошка выдвигает спинку.

**Артикуляционная гимнастика «Парашют»**

На кончик носа положить ватку, широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх.

**Артикуляционная гимнастика «Орешки»**

Рот закрыт, кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки, на щеках образуются твердые шарики - "орешки".

**Артикуляционная гимнастика «Маляр»**

Губы в улыбке, приоткрыть рот,
кончиком языка погладить ("покрасить") нёбо.

**Артикуляционная гимнастика «Поймаем мышку»**

 Губы в улыбке, приоткрыть рот,
произнести "а-а" и прикусить широкий кончи языка (поймали мышку за хвостик).

**Артикуляционная гимнастика** **«Кролик»**

 Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

**Артикуляционная гимнастика** **«Рыбки разговаривают»**

Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.

**Артикуляционная гимнастика** **«Сытый хомячок/ Голодный хомячок»**

 Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно / втянуть щеки.

 **Все упражнения выполняем по 5-10 раз.**

 **Обязательно перед зеркалом, чтобы ребенок**

 **видел своё лицо.**