*Артикуляционные упражнения*

*Подготовила учитель-логопед Заплавская М.М.*

*Статические упражнения*

**Цель упражнений:**воспитание точности, четкости, плавности и устойчивости артикуляционных движений, развитие координации движений кистей рук, мелкой моторики пальцев рук, активизация интеллектуальной деятельности ребенка, развитие памяти, произвольного внимания, зрительного и слухового восприятия, межполушарной взаимосвязи, формирование умения действовать по словесным инструкциям.



**Бегемотик**

***Цель:***выработать умение удерживать открытый рот в течение нескольких секунд.

**Описание артикуляционного упражнения.**

Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» открыть рот на расстояние ширины 2 – 3 пальцев, при этом язык должен свободно лежать во рту, кончик находится у нижних зубов. Удерживать рот в таком положении под счет от 1 до 5. Повторить 4 – 5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

*Широко открыли ротик –*

*Получился «бегемотик»,*

*А затем закрыли рот –*

*Отдыхает «бегемот».*

**Описание движений кисти и пальцев руки.**

Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца сомкнуты с большим пальцем и согнуты в нижних фалангах, ладонь направлена вниз (рис. 1*, а*).

На счет «один» большой палец опускается вниз, 4 сомкнутых пальца поднимаются вверх (рис. 1*, б*). Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4 – 5 раз.

**Рекомендации.**

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы голова не наклонялась, держалась прямо, опускаться вниз должна только нижняя челюсть. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.



**Лягушка**

***Цель:***выработать умение удерживать губы в улыбке в течение нескольких секунд.

**Описание артикуляционного упражнения.**

Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт, губы сомкнуты.

На счет «один» улыбнуться, зубы не обнажать. Удерживать губы в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть губы в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4 – 5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

*Превратили нас в лягушек –*

*Дотянулись мы до ушек.*

*Дотянулись, улыбнулись,*

*А затем домой вернулись.*

**Описание движений кисти и пальцев руки.**

Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз (рис. 2, *а*).

На счет «один» немного прогнуть ладонь в нижних фалангах, пальцы слегка направлены вверх (рис. 2*, б*). Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 – 5. Повторить 4 – 5 раз.

**Рекомендации.**

При выполнении упражнения необходимо следить за тем, чтобы голова держалась прямо, при улыбке губы должны быть сомкнуты, но не напряжены. Зубы не должны обнажаться. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.



**Хоботок**

***Цель:*** выработать умение вытягивать губы вперед, удерживать в таком положении несколько секунд.

**Описание артикуляционного упражнения.**

Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» вытянуть сомкнутые губы вперед. Удерживать «хоботок» под счет от 1 до 10. Затем вернуть губы в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4 – 5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

*Вытянул слоненок хобот,*

*Поиграть нам предложил.*

*Губы «хоботком» сложили,*

*Со слоненком подружились.*

**Описание движений кисти и пальцев руки.**

Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз (рис. 3, *а*).

На счет «один» согнуть в нижних фалангах 4 пальца и сомкнуть с большим пальцем руки (рис. 3, *б*). Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4 – 5 раз.

**Рекомендации.**

Необходимо следить за тем, чтобы при выполнении упражнения ребенок вытягивал вперед только губы, при этом нижняя челюсть должна оставаться неподвижной. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.



**Парус**

***Цель:*** учить удерживать кончик языка за верхними зубами.

**Описание артикуляционного упражнения.**

Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, поднять язык за верхние передние зубы и упереть в альвеолы. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуться в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5 – 6 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

*Ветер парус раздувает,*

*Нашу лодку подгоняет.*

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Будем парус мы держать.*

**Описание движений кисти и пальцев руки.**

Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз (рис. 4, *а*).

На счет «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами поднять вверх и немного выгнуть (рис. 4, *б*), удерживать под счет от 1 до 10, затем вернуться в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5 -6 раз.

**Рекомендации.**

Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык упирался в альвеолы за верхними зубами. Движения кистью и кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.



**Чашечка**

***Цель:*** выработать умение удерживать язык с загнутыми вверх передними и боковыми краями.

**Описание артикуляционного упражнения.**

Исходное положение – сидя на стуле пред зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть язык изо рта. Поднять кончик, переднюю и боковые части языка вверх так, чтобы получился «ковшик». Удерживать язык в таком положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4 – 5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

*Эту чашечку, дружок,*

*Сделал ловкий язычок.*

*Нужно нам как можно дольше.*

*Подержать вот этот ковшик.*

**Описание движений кисти и пальцев руки.**

Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения ладонью вверх, пальцы сомкнуты и слегка согнуты в нижних фалангах (рис. 5, *а*).

На счет «один» сомкнутые пальцы согнуть в области нижних и средних фаланг и немного поднять кончики вверх (рис. 5, *б*), удерживать ладонь в форме ковшика под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4 – 5 раз.

**Рекомендации.**

Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык сохранял форму ковшика и не прижимался зубами или верхней губой. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.



**Грибок**

***Цель:*** выработать подъем языка вверх, тренировать подъязычную связку.

**Описание артикуляционного упражнения.**

Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

На счет «один» улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх и присосать к небу, кончик языка должен находиться у верхних передних зубов. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4 – 5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

*Вверх подняли язычок,*

*Стал похож он на грибок.*

*Мы подержим так немножко,*

*А затем потянем ножку.*

**Описание движений кисти и пальцев руки.**

Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз (рис. 6, *а*).

На счет «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами согнуть в области нижних фаланг (рис. 6, *б*) и удерживать в форме «ковшика» под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 4 – 5 раз.

**Рекомендации.**

Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения губы были в улыбке, язык располагался по всему небу, а кончик языка находился у верхних передних зубов. Рот необходимо держать широко открытым. Движения кистью или кистями рук выполнять одновременно с артикуляционным упражнением.

*Динамические упражнения*



**Пятачок**

***Цель:*** учить выполнять точные движения губами под счет, тренировать мышцы губ.

**Описание артикуляционного упражнения.**

Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

1. На счет «один» вытянуть сомкнутые губы вперед «хоботком», повернуть «хоботок» влево, на счет «два» – повернуть вправо, на счет «три» – поднять в вверх, на счет «четыре» – опустить вниз. Затем вернуться в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 5 – 6 раз.
2. Под счет «одни», «два», «три», «четыре» вытянуть губы вперед «хоботком», выполнять круговые движения по траектории влево – вверх – вправо – вниз. Затем вернуться в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 5 – 6 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

*Подражаем поросенку,*

*Сложим губки пяточком,*

*Раз, два, три, четыре,*

*Пяточком мы покрутили.*

**Описание движений кисти и пальцев руки.**

Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца сомкнуты с большим пальцем (рис. 7).

1. На счет «один» повернуть кисть влево, на счет «два» – повернуть вправо, на счет «три» – поднять в вверх, на счет «четыре» – опустить вниз. Затем вернуться в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 5 – 6 раз.
2. Под счет «одни», «два», «три», «четыре» выполнять круговые движения кистью руки по траектории влево – вверх – вправо – вниз. Затем вернуть кисть в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 5 – 6 раз.

**Рекомендации.**

При выполнении артикуляционного упражнения необходимо следить, чтобы губы не размыкались. Голова не должна наклоняться или опускаться вниз. Движения кистью или кистями рук обязательно выполнять синхронно с движениями губ.



**Кролик**

***Цель:*** учить выполнять легкий массаж нижней губы верхними зубами.

**Описание артикуляционного упражнения.**

Исходное положение – сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.

Улыбнуться, открыть рот и покусывать верхними передними зубами нижнюю губу под счет от 1 до 10. Затем закрыть рот, держать закрытым под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4 – 5 раз.

Вместо счета можно использовать стихотворные строки:

*Любит грызть пушистый кролик*

*И капусту, и морковь.*

*Кролику морковку дали*

*И за ушком потрепали.*

**Описание движений кисти и пальцев руки.**

Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, 4 пальца сомкнуты с верхней фалангой большого пальца (рис. 8).

Под счет от 1 до 10 соединять 4 согнутых пальца с верхней фалангой большого пальца, имитируя покусывание. Затем вернуть кисть в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5. Повторить упражнение 4 – 5 раз.

**Рекомендации.**

Упражнение необходимо выполнять ритмично, следить за синхронными движениями пальцев руки.