
Комплекс артикуляционных упражнений

Упражнения выполняются сидя перед зеркалом, ежедневно. По 5-6 раз повторять каждое упражнение. По необходимости сглатывать слюну и пользоваться носовым платком.

Упражнения для губ и щек:

1. «Улыбка» – улыбнуться без обнажения зубов.
2. «Заборчик». Цель: развивать круговые мышцы губ. Выполнение: губы растянуты в виде улыбки, обнажая сомкнутые зубы. Удерживать губы в таком положении следует 10-15 с.
3. «Хоботок». Цель: развивать подвижность губ. Выполнение: губы сомкнуты и с напряжением вытянуты вперед. Удерживать губы в таком положении следует 10 с.
4. «Заборчик» – «Хоботок». Чередование упражнений.
5. Надуть щеки вместе «Шарик», потом надувать поочередно «Катаем шарик», втянуть щуки «Шарик сдулся».

Упражнения для языка:

1. «Месим тесто». Цель: выработать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким и распластанным. Выполнение: немного приоткрыть рот, положить язык на нижнюю губу и:
- пошлепывая его губами произносить: пя-пя-пя;
- покусать язык зубами: та-та-та.
 2. «Лопаточка». Цель: развивать умение расслаблять мышцы языка и удерживать язык в таком положении длительное время. Выполнение: Расслабленный широкий кончик языка положить на нижнюю губу. Удерживать язык в таком положении под счет до 5. Постепенно увеличивать счет до 10. Верхняя губа приподнята и не касается поверхности языка.
 3. «Чашечка». Цель: упражнять в умении удерживать широкий язык в верхнем положении. Выполнение: рот широко раскрыт. Широкий кончик языка поднять вверх. Потянуть его к верхним зубам, но не касаться их. Боковые края языка плотно прижать к верхним зубам. Удерживать язык под счет до 10.
 4. «Качели». Цель: упражнять в быстрой смене движений кончика языка; отрабатывать координированные движения кончика языка (вверх-вниз). Выполнение: рот широко раскрыт. Кончик языка поднимается за верхние зубы на бугорки, а затем опускается вниз за нижние зубы.
 5. «Часики». Цель: развивать напряжение боковых мышц языка и координацию движения (справа налево). Выполнение: рот приоткрыт. Узкий язык движется от одного уголка рта к другому, стараясь не касаться губ. Упражнение проводится в медленном темпе под счет или сопровождается словами: тик-так, тик-так, тик-так. Длительность выполнения упр-ия – 20 с.
 6. «Качели» – «Часики». Чередование упражнений.
 7. «Вкусное варенье». Цель: развивать движения широкого кончика языка в верхнем положении. Выполнение: широким кончиком языка облизнуть верхнюю губу и убрать язык в полость рта. Рот при этом не закрывать.
 8. «Лошадка». Цель: растягивать подъязычную связку языка. Выполнение: присасывать кончик языка к нёбу. Темп пощелкивания должен меняться (медленно, быстрее, очень быстро).
 9. «Грибок». Цель: растягивать подъязычную связку языка. Выполнение: широко раскрыть рот. Присосать поверхность языка к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттянуть вниз нижнюю челюсть. Удерживать в этом положении под счет до 5 – 10 с.
 10. «Маляр». Цель: выработать подвижность языка в верхнем положении. Выполнение: широко раскрыть рот. Широким кончиком языка проводить по нёбу от верхних зубов до маленького язычка (вглубь рта) и обратно. В медленном темпе.
 11. «Дятел». Цель: выработать подвижность кончика языка. Выполнение: рот широко раскрыт. Язык с силой ударяет в бугорки (за верхними зубами); ребенок при этом произносит звук [д], подражая стуку дятла: д-д-д-д-д.
-