**Артикуляционная гимнастика**

**Примерный комплекс упражнений**

1. Дыхательное упражнение "Ракета". Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком А, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Выполняется 2- 3 раза.   
  
2. "Болтушка" - рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх. Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать). Выполняется 5-7 секунд.   
  
3. Чередование "Улыбки", "Трубочки", "Рупора", "Окна".   
"Улыбка" - руки в это время разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колечки.   
"Трубочка" - пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди. Выполняется 3-5 раз.   
"Рупор" - зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены. Ладони в это время перед грудью сложены корабликом.   
"Окно" - рот широко открыт (верхние и нижние зубы видны в "окне"), прямые руки подняты вверх над головой, пальцы с силой разведены.   
  
4. "Болтушка"  
  
5. "Щелканье" ("Цоканье") языком - прямые руки подняты верх над головой. По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Выполняется 5-7 секунд.   
  
6. "Болтушка"  
  
7. Упражнение "Крокодил". Широко раскрывать и закрывать рот в сопровождении движений рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт - в младшем возрасте руки согнуты в локтях с плотно соединенными запястьями и разведенными кистями, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой, в старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. При закрывании рта кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта - широко открыть глаза, пасть закрылась - глаза закрыть, голова при этом неподвижна. Выполняется 3-5раз.   
  
8. "Болтушка"  
  
9. "Качели" - движение языка вверх-вниз. Кисти рук при этом также движутся вверх-вниз. В старшем дошкольном возрасте движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голова неподвижна).   
  
10. "Болтушка"  
  
11. "Часики" - в младшем возрасте руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка - "Дощечка"). В старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. Движение языка с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). Выполняется в течение 5-7 секунд.   
  
12. "Болтушка"  
  
13. Упражнение "Змея". Руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть - правое плечо, левая кисть - левое плечо). Рот закрыт, язык лежит свободно. Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжаты в щепоти, а язык , как змеиное жало, также выбрасывается вперед. Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык - "жало" также медленно расслабляется и возвращается на место. Упражнение выполняется в старшем дошкольном возрасте 3 -5 раз.   
  
14. "Болтушка"  
  
15. "Ножницы" - выполняется лежа на животе, ладони прижаты к полу. Выполняется 5-7 раз.   
  
16. "Накажем непослушный язык" - покусывание кончика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Руки разведены в стороны, кулаки обеих рук сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. Выполняется в течение 10 секунд.

Из упражнений, приведенных ниже, вы можете подобрать для своего ребенка более простые, с которых начнете заниматься.

Ходят по двору подружки –

Две болтливые индюшки.

*Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу, производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, поглаживая её. Сначала производить медленные движения, затем ускорить темп и добавлять голос, пока не послышится: "бл – бл – бл".*

На нижней губке язычок

Расстелим, как половичок.

*Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать в таком положении на счёт от 1 до 5.*

Эй, дружок, Антошка!

Сыграй нам на гармошке*!*

*Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к нёбу. Не опуская язык, открывать и закрывать рот. губы в положении улыбки. При повторении упражнения надо открывать рот всё шире все дольше удерживать язык в верхнем положении.*

Как волшебник, наш Николка -

Лопатку превратил в иголку.

*Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка - острым. Чередовать движения 6 раз.*

Поиграть тебе охота?

Загоняем мяч в ворота.

*Вытянуть губы трубочкой и длительно подуть на ватный шарик, который лежит на столе. Воротами могут служить два кубика или коробка. Выполнить упражнение 6 – 8 раз.*

Потолок покрасил гномик,

Приглашает нас в свой домик.

*Улыбнуться, открыть рот, "погладить" кончиком языка твёрдое нёбо, совершая движения вперед и назад. Проделать 10 раз, меняя направления.*

Шарик лопнул у Танюшки –

Плачет бедная девчушка.

*Предложить ребенку длительно произнести звук "ш". передний край языка находится за верхними зубами, губы округлены, выдыхаемая струя воздуха тёплая.*

Быстро по реке плывёт

И гудит наш пароход – "ыыыы"!

*Приоткрыть рот и длительно произносить звук* "ыыыы" – имитация гудка парохода. Обратить внимание ребёнка, что широкий кончик языка прижат к нёбу и не двигается.

С братом мы возьмём насос –

Будет праздник для колёс:

Подкачаем шины

Папиной машины.

*Предложить ребёнку длительно произнести звук "сссссс…" Обратить внимание, что при произнесении звука язык находится за нижними зубами, губы в улыбке, выдыхаемая струя холодная.*

Лопаткой яму я копаю,

Цветы иголкой вышиваю.

*Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка - острым. Чередовать движения 6 – 8 раз.*

Ветер дул на одуванчик –

Разлетелся сарафанчик.

*Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик. Зафиксированный на ниточке. Выполнять упражнение 4 – 6 раз.*

Юля бублик быстро съела,

Земляничку захотела.

*Округлить губы как при произнесении звука "о". затем имитировать захват губами ягоды земляники.*

Мурка спинку выгибает,

Глазки щурит и зевает.

*Улыбнуться, приоткрыть рот. Прижав кончик языка к нижним зубам, выгнув при этом спинку языка.*

Киска сердится на Машу:

Хочет рыбку, а не кашу.

*Улыбнуться, приоткрыть рот. Прижать кончик языка к нижним зубам, при этом спинку языка поднимать и опускать. Выполнить упражнение 3 – 5 раз.*

Кашку манную мы ели

И добавки захотели.

Хобот вытянул слонёнок,

Плачет великан – ребёнок.

*Растянуть губы в улыбке. Произносить "ням – ням – ням" затем вытянуть губы вперед, длительно произнести "ууууууууууу" чередовать упр. 4 – 6 раз.*

Сосёт апельсиновый сок

Из трубочки мамин сынок.

*Имитировать высасывание сока через тоненькую трубочку. Выполнять упр. 10 – 15 сек.*

Тарелку вылизал щеночек,

Колбаски просит он кусочек.

*Вылизывать широким языком блюдце, намазанное вареньем. Выполнять упр. 10 – 15 сек.*

Вот грибок на тонкой ножке –

Ты клади его в лукошко.

*Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. Язык будет напомнить тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка – ножку гриба. Удерживать язык в таком положении до 10 сек.*

Ловко кисточкой забор

Красят Петя и Егор.

*Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка "покрасить" верхние зубы, совершать движения языком сначала из стороны в сторону, потом снизу вверх.*

У щенка малютки

Уже большие зубки.

Как покажет их Трезорка,

Сразу в дом бежит Егорка.

*Улыбнуться без напряжения, так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Чтобы показать ребенку, как надо это сделать, надо про себя произнести звук "и". удерживать в таком положении губы на счёт от 1 до 5.*

Широко разинув рот,

Зевает толстый бегемот.

А весёлая мартышка,

Губы сжав,

Читает книжку.

*Рот широко раскрыть. Вдох через рот: имитация зевоты. Затем плотно сжать губы. Чередовать упражнения.*

Смастерим мы дудочку,

Дудочку – погудочку.

*Вытянуть сомкнутые губы вперёд трубочкой. Удерживать в таком положении под счёт от 3 до 5*

Собираем мы без спешки,

Словно белочка, орешки.

*Рот приоткрыть. Поочередно упираться языком в щеки, имитируя выдавливание шариков. Упражнение выполнять медленно, четко .*

Наливаем воду в бочку –

Надуваем сильно щёчки.

*Рот закрыт, губы плотно сжать, щёки надуть. "Полоскать" рот воздухом.*

Не нужны сейчас улыбки –

Делай ротик, как у рыбки.

*Губы сжаты, щёки втянуты. Упражнение выполнять медленно, чётко.*

Мы печём, печём блиночки

И для сына, и для дочки.

*Немного приоктрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звукосочетание "пя – пя – пя". Упражнение выполнять в течение 10 – 15 сек.*

Петя встал сегодня рано

И стучит по барабану.

*Улыбнуться, открыть рот, постучать кончиком языка за верхними зубами, при этом чётко произносить звук "д – д – д…" – сначала медленно, затем темп увеличить. Упражнение выполнить в течение 10 – 15 сек.*

На лошадках по дорожке

Скачут Аня и Серёжа.

*Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к нёбу, пощёлкать кончиком языка. Рот широко открывать. (как лошадка цокает копытами)*

Тик – так, тик – так –

Ходят часики –

Вот так!

*Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.*

На качелях мы качались

И друг другу улыбались.

*Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы с внутренней стороны и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5, затем поднять широкий язык за верхние зубы и удерживать под счёт от 1 до 5. поочередно менять положение языка 4 – 5 раз.*