АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ ПОЗЫ

        Чтобы речь была чёткой и разборчивой, нужно укреплять органы речевого аппарата. Для этого используется артикуляционная гимнастика. Она также помогает отрабатывать различные положения губ, языка, мягкого нёба и мышц, задействованных во время звукопроизношения.

**«Улыбка»**

Широко улыбнуться, зубы не показывать. Удерживать в таком положении под счет до 5.



**«Заборчик»**

Улыбнуться, показав верхние и нижние зубы.  Удерживать в таком положении под счет до 5.



**«Бегемотики»**

**Ш**ироко раскрыть рот. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить упражнение несколько раз.



**«Трубочка»**

**Вытянуть губы в трубочку (хоботок). Удерживать в таком положении под счёт до 5.**



**«Иголочка»**

**У**зкий, напряженный язык высунут. Удерживать в таком положении под счет до 5.



**«Змейка»**

**Р**от широко открыть. Узкий, напряженный язык высунуть как можно дальше и спрятать глубоко в рот. Повторить несколько раз.



**«Месим тесто»**

Высунуть широкий язык между губами и пошлепать его: «пя-пя-пя». Повторить несколько раз.



**«Блинчик» («Лопаточка»)**

Широкий расслабленный язык положить на нижнюю губу, удер-живая в таком положении под счет до 10. Повторить несколько раз.



**«Расческа»**

Губы в улыбке, зубы видны. Язык прикусить зубами. Двигать языком вперед-назад, не разжимая зубов. Повторить 5-10 раз.



**«Часики» («Маятник»)**

Рот приоткрыть, перемещать кончик  языка из правого угла рта в левый. Повторить 5-10 раз.



**«Качели»**

Открыть рот. Попеременно поднимать и опускать кончик языка. Повторить 5-10 раз.



**«Горка» («Киска»)**

Открыть рот. Кончик языка упирается в нижние  зубы, а спинка языка касается верхних зубов. Удерживать под счет до 10.



**«Киска сердится»**

Покусать язык зубами, удерживая его в положении «Горка» («Киска»).  Повторить упражнение несколько раз.



**«Чистим зубы»**

Кончиком языка «чистим» внешнюю (внутреннюю) сторону верхних, затем нижних зубов.



**«Маляр»**

Кончиком  языка проводим по небу от верхних зубов к горлу. «Красим потолок», не торопясь. Повторить несколько раз.



**«Индюки»**

Открыть рот. Быстро двигать кончиком языка по верхней губе. «Бл-бл-бл…»  несколько раз.



**«Вкусное варенье»**

Открыть рот. Широким языком «слизывать варенье» с верхней губы. Повторить несколько раз.



**«Чашечка»**

Открыть рот.  Язык широкий. Язык в форме «чашечки». Удерживать в таком положении под счет до 15.



**«Окошко»**

Рот приоткрыт, губы немного вытянуть вперед. Нижняя челюсть неподвижна. Удерживать в таком положении под счет от 5 до 10.



**«Лошадка»**

Открыть рот. Щёлкать кончиком языка. Нижняя челюсть неподвижна. Повторить несколько раз.



**«Грибок»**

Широкий язык всей плоскостью присосать к нёбу. Удерживать в таком положении под счёт до 15.



**«Гармошка»**

Сделать «Грибок». Не отрывая языка от неба, открывать и закрывать рот. Повторить несколько раз.



**«Дятел»**

Рот открыт. Кончиком языка энергично стучать за верхними зубами: д-д-д-д-д.  Рот не прикрывать. Нижняя челюсть неподвижная. Несколько подходов по 10-15 секунд.



**Артикуляционная гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

**Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики**

улучшает кровоснабжение артикуляционных органов, их нервную проводимость,

подвижность, укрепляет мышечную систему языка, губ, щёк; позволяет ребёнку удерживать определенную артикуляционную позу, увеличивать амплитуду движений, уменьшать напряженность артикуляционных органов, а в итоге – подготавливает его к правильному произношению звуков.

**«Мотор»**

Кончиком языка энергично стучать за верхними зубами: д-д-д-д. Темп очень быстрый.  В это время соской или концом зубной щетки быстро проводим под языком слева направо. Слышится звук р-р-р.



Наиболее значимые **правила проведения** артикуляционной гимнастики: проводить упражнения, рекомендуемые учителем-дефектологом, ежедневно 2-3 раза в день по 5-10 минут, последовательно, в медленном неторопливом темпе, перед зеркалом в эмоциональной или игровой форме, следить за правильностью артикуляционных поз, всегда хвалить ребёнка за успехи, которые он делает. Не допускать переутомления мышц артикуляционного аппарата.

