

Укрепляем органы речи

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам в период карантина проводить с ребенком артикуляционную гимнастику.

Если Ваш ребёнок плохо разговаривает, не произносит некоторые звуки, у него так называемая «каша во рту» - тому есть несколько причин. Одна из наиболее распространенных - слабое развитие мышц органов речи (языка, губ, мягкого нёба, нижней челюсти и др.).

Развить мышцы, выработать четкие и согласованные движения поможет специальная гимнастика, которая называется артикуляционной.

Регулярное выполнение упражнений укрепит мышцы языка, губ, щек, улучшит их подвижность.

Существуют определенные правила выполнения гимнастики:

- ✓ заниматься нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закрепились;
- ✓ каждое движение выполняется 8-10 раз;
- ✓ статические (удержание позы) упражнения выполняются 8-10 секунд;
- ✓ желательно, чтобы гимнастика продолжалась не более 10-12 минут;
- ✓ занятия проводятся перед зеркалом, под контролем родителей;
- ✓ упражнения необходимо выполнять правильно, точно, с плавными переходами, только в этом случае гимнастика дает результаты.

Базовый комплекс артикуляционной гимнастики:

- ✓ «Улыбка». Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счет до 5. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперед.
- ✓ «Хоботок». Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать их в таком положении на счет до 5.
- ✓ «Улыбка-Хоботок». На счет один, два чередовать упражнения «Улыбка» и «Хоботок».
- ✓ «Лопатка». Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до 5. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.
- ✓ «Иголочка». Улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык наружу острым, как «жало». Следить, чтобы кончик языка не загибался вверх.
- ✓ «Лопаточка-Иголочка». На счет один, два чередовать упражнения «Лопаточка» и «Иголочка».
- ✓ «Часики». Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет один, два из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.
- ✓ «Качели». Улыбнуться, открыть рот. На счет один, два поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.
- ✓ «Лошадка». Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Учитель-логопед:

Загудаева Лариса Викторовна

