Методические указания: нижняя челюсть остается неподвижной; рука под подбородком, чтобы контролировать неподвижность нижней челюсти.

11. Упражнение «Качели»

Описание: «Забор» «Окно» «Лопата» «Парус» широкий кончик языка поочерёдно упирать то за верхние, то за нижние зубы.

Методические указания: движения чередовать 5-6 раз в темпе, заданном взрослым; нижняя челюсть остаётся неподвижной; рука под подбородком, чтобы контролировать неподвижность нижней челюсти.

12. Упражнение «Лошадка

Описание: «Забор» «Окно» «Лопата» «Парус» щёлкать языком.

Методические указания: выполнить 5-6 раз; нижняя челюсть остаётся неподвижной; рука под подбородком, чтобы контролировать неподвижность нижней челюсти.

13. Упражнение «Желобок»

Описание: «Забор», «Окно», «Лопата» свернуть язык трубочкой (если не получается, можно нажать вдоль языка боковым краем шпателя или ручки чайной ложки) длительно подуть в получившуюся трубочку.

Методические указания: необходимо следить, чтобы щёки не надувались.

Специалисты Центра всегда готовы проконсультировать, ответить на вопросы, оказать посильную помощь и поддержку.

Наш адрес:
678450 РС(Я), Нюрбинский район, г. Нюрба, ул. Теленкова д. 12.
Телефон: 8 (4113) 42-59-92
Эл. почта: rc_nyur@gov.ru
Наш сайт: https://komplexnrb.ru/

Приходите, мы ждем Вас!

ГБУ РС(Я) «НМКЦ ПСД»

ГБУ РС(Я) «НМКЦ ПСД»

ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ
находящихся в трудной жизненной ситуации

Специализированная социальная служба «Домашний микрореабилитационный центр»

«Как выполнять артикуляционную гимнастику дома»

2025 г.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Хорошо поставленное речевое дыхание обеспечивает ясную дикцию и чёткое произношение звуков. Желательно перед каждым комплексом артикуляционной гимнастики выполнять 1-2 упражнения. Все эти упражнения помогут достичь плавного выдоха и быстрее освоить труднопроизносимые звуки.

1. Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать;
2. Выдох должен быть длительным, плавным. Важно, чтобы ребёнок дул с силой (а не просто выдыхал);
3. Необходимо следить, чтобы не надувались щёки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);
4. Воздушная струя должна быть узкая, холодная. Если воздушная струя тёплая, рассеянная и слышится звук, похожий на Х, значит, ребёнок дует неправильно;
5. После каждого упражнения давайте ребёнку отдохнуть.

Важно!*Не переусердствуйте! Достаточно 3-5 повторений. Многократное выполнение таких упражнений может привести к головокружению.*

Упражнение «Чей ветерок сильнее?»

Цель: выработать целенаправленную воздушную струю.

Описание: вытянуть губы трубочкой, набрать воздух и с силой дуть на ладошку; выполни 3-4 раза.

Методические указания: воздушная струя непрерывная, щёки не надуваются.

Упражнение «Загнать мяч в ворота»

Цель: выработать целенаправленную воздушную струю.

Описание: вытянуть губы трубочкой и длительно дуть на ватный шарик (ватный шарик лежит на столе); ребёнок дует на «мяч», пытаясь «забить гол», шарик должен оказаться между кубиков.

Методические указания: воздушная струя непрерывная, щёки не надуваются.

Упражнение «Сдуй снежинку»

Цель: выработать целенаправленную воздушную струю, идущую посередине языка.

Описание: улыбнуться, положить широкий кончик языка на нижнюю губу; сделать вдох и, как бы произнося долгий звук Ф, сдуть «снежинку» (ватный комочек) с ладони. Повтори 3-4 раза, постепенно отводя ладонь со «снежинкой» на всё большее расстояние.

Методические указания: нижняя губа не натягивается на нижние зубы; щёки не надуваются; необходимо следить, чтобы ребёнок не произносил звук Ф, а не Х; если у ребёнка не получается сделать язык широким, необходимо предварительно выполнить упражнение «Лопата» (см. далее).

Упражнение «Кто дальше загонит мяч»

Цель: выработать длительную направленную струю, идущую по средней линии языка.

Описание: улыбнуться, положить широкий кончик языка на нижнюю губу, и, как бы произнося звук Ф, сдуть ватку со стола.

Методические указания: нижняя губа не натягивается на нижние зубы; щёки не надуваются; необходимо следить, чтобы ребёнок не произносил звук Ф, а не Х; если у ребёнка не получается сделать язык широким, необходимо предварительно выполнить упражнение «Лопата» (см. далее).

При постановке звуков используются общие упражнения и специальные (для определённых звуков).

ОБЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.Упражнение «Забор» («Лягушка», Улыбка»)

Описание: улыбнуться, показать верхние и нижние зубы.

Методические указания: зубы сомкнуты; мышцы щёк, губ сильно напряжены; необходимо следить, чтобы ребёнок не морщил нос; удерживать положение на счёт до 5.

2. Упражнение «Окно»

Описание: исходное положение «Забор», далее – медленно открыть рот.

Методические указания: верхние и нижние зубы хорошо видны; мышцы щёк, губ сильно напряжены; удерживать положение на счёт до 5.

Важно! Положение «Забор» «Окно» является исходным для всех остальных упражнений.

3.Упражнение «Трубочка» («Слоник», «Хоботок»)

Описание: И.П.- «Забор» губы с напряжением вытянуть трубочкой.

Методические указания: губы плотно сомкнуты так, чтобы в центре не было дырочки; зубы сомкнуты; круговая мышца собирается в морщинки.

4. Чередование «*Забор», «Трубочка»*

Описание: из положения «Забор» выполнить движение «Трубочка».

Методические указания: чередовать под счёт «раз – два», удерживая каждое положение около секунды; переключение выполнить 5-6 раз; рука под подбородком, чтобы контролировать неподвижность нижней челюсти.

5.Упражнение «Накажем непослушный язык» («Месим тесто»)

Описание: «Забор», «Окно», далее – спокойно положить язык на нижнюю губу и:

- пошлёпывая его зубами, произносить звуки «та-та-та»;
- пошлепывая его губами, произносить звуки «пя-пя-пя».

***Методические указания*:** нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы. Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта. Похлопывать язык зубами (губами) надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребенок не задерживал при этом выдыхаемый воздух. Проконтролировать выполнение можно так: поднести ватку ко рту ребенка, если тот делает упражнение правильно, она будет отклоняться.

6.Упражнение «Лопата» («Блинчики»)

Описание: «Забор», «Окно» положить широкий кончик языка на нижнюю губу.

Методические указания: язык должен быть спокойным (если не получается расслабить язык, можно его пошлёпать губами: «пя-пя-пя») и широким (его края касаются рта); нижняя губа не должна подворачиваться; верхняя губа должна обнажать зубы; удерживать на счёт до 5.

7.Упражнение «Иголка»

Описание: «Забор», «Окно» высунуть язык наружу, сделать его напряжённым, острым, как иголка.

Методические указания: необходимо следить, чтобы кончик языка не загибался вверх; удерживать на счёт до 5.

8*.Чередование «*Лопата», «Иголка»

Описание: из положения «Лопата» выполнить положение «Иголка».

Методические указания: нижняя челюсть неподвижна; губы, насколько возможно, неподвижны; чередовать под счёт «раз – два», удерживая каждое положение около секунды; переключение выполнить 5-6 раз; рука под подбородком, чтобы контролировать неподвижность нижней челюсти.

9. Упражнение «Парус»(«Приклей конфетку»)

Описание: «Забор», «Окно» «Лопата» широкий язык поднимается за верхние зубы и упирается в альвеолы.

Методические указания: необходимо следить, чтобы язык не провисал, а был напряжённым, широким (боковые края языка касаются верхних коренных зубов); подъязычная связка хорошо определяется; удерживать под счёт до 5.

10. Упражнение «Часы»Описание: «Забор», «Окно», «Иголка» кончик языка переводить под счёт «раз – два» (считает взрослый) от одного уголка рта к другому.