

Оздоровча артикуляційна гімнастика

Оздоровча артикуляційна гімнастика - це комплекс вправ, спрямованих на розвиток та укріплення артикуляційних органів (м'язів, язика, губ, піднебіння тощо), покращення дикції, а також попередження та корекцію проблем з мовленням. Цей вид гімнастики може бути корисним як для дітей, так і для дорослих. Ось деякі загальні вправи для оздоровчої артикуляційної гімнастики:

Масаж обличчя:

- Легко масажуйте обличчя пальцями, починаючи від лоба і закінчуючи підборіддям. Це допомагає розслабити м'язи обличчя та підготувати їх до вправ.

"Ротовий тренажер":

- Робіть кругові рухи головою вправо і вліво, а потім вертайте її вгору і вниз. Це допомагає розслабити шийні м'язи та покращити рухливість артикуляційних органів.

Вимова звуків:

- Повторюйте вимову звуків або словесних комбінацій, які можуть бути складними для вас або для дитини. Наприклад, "ш", "ч", "р", "л". Дбайте про чистоту та правильність вимови.

Робота з язиком:

- Витягніть язик і повертайте його вліво та вправо. Також можна робити колові рухи язиком та виводити його назовні і всередину.

Вправи для губ:

- Робіть великі та швидкі рухи губами, які можна спостерігати в дзеркалі. Це допомагає зміцнювати м'язи губ та покращує дикцію.

Мовленнєві ритмічні вправи:

- Виконуйте вправи на розвиток ритму мовлення, наприклад, повторення складів або словесних ритмів.

Вправи для підняття тону горла:

- Вимовляйте звуки "г", "к", "х" для зміцнення м'язів горла.

Імітація звуків:

- Намагайтеся імітувати різні звуки, такі як шипіння чи дзвін, для розвитку гнучкості артикуляційних органів.

Ці вправи можуть бути використані як частина ранкового зарядження або як окремий комплекс для покращення артикуляції та розвитку мовлення.

Важливо слухати своє тіло та дотримуватися комфортних для вас часових рамок під час виконання цих вправ.

