



Артикуляційна гімнастика

Артикуляційна гімнастика – вправи для тренування органів артикуляції (губ, язика, нижньої щелепи), необхідні для правильної звуковимови.

Мета артикуляційної гімнастики – вироблення повноцінних рухів і певних положень органів артикуляційного апарату, необхідних для правильної вимови звуків.

Як правильно виконувати артикуляційну гімнастику?

Проводити артикуляційну гімнастику потрібно щодня, щоб рухові навички, які виробляються у дітей, закріплювалися, ставали міцнішими. Краще її робити 2-3 рази в день по 5-7 хвилин. Не слід пропонувати дітям більше 2-3 вправ за один раз. Артикуляційну гімнастику виконують сидячи. У такому положенні у дитини пряма спина, тіло не напружене, руки й ноги знаходяться у спокійному стані.

Дитина повинна добре бачити обличчя дорослого, а також своє обличчя, щоб самостійно контролювати правильність виконання вправ. Тому дитина і дорослий під час проведення артикуляційної гімнастики повинні знаходитися перед настінним дзеркалом.



Періодично дитині слід задавати питання: «Що робить язичок?», «Де знаходиться твій язичок?». Всі вправи проводяться чітко фіксуючи рухи.

Артикуляційна гімнастика - це хороший метод для досягнення позитивного результату за короткий термін, якщо вчасно виявити відхилення і взятися за роботу з дитиною.

КОМПЛЕКС УНІВЕРСАЛЬНИХ ВПРАВ ДЛЯ ГУБ І ЯЗИКА

«Посмішка»



Утримувати кілька секунд
губи в усмішці.
Намагатися не показувати
зуби.



«Парканчик»



Посміхніться без
напруження,
щоб було видно верхні
та нижні зуби.
Утримувати в такому
положенні 5-10 секунд.



«Хоботок»



Витягнути зімкнені губи
вперед.
Утримувати в такому
положенні
5-10 секунд.



«Лопатка»



Відкрити рот та покласти широкий язик на нижню губу. Утримувати в такому положенні 5-10 секунд.



«Чашка»



Відкрити рот. Бічні та передні краї широкого язика підняти вгору. Не торкатися зубів. Утримувати в такому положенні 10-15 секунд.



«Смачне варення»



Висунути широкий язик, облизати верхню губу і сховати язик вглиб рота. Повторити 10-15 раз.



«Чистимо зубки»



Посміхнутися, відкрити рот, широким язиком «почистити» верхні зуби з внутрішньої сторони, виконуючи рухи із сторони в сторону. Потім нижні зуби.



«Гойдалка»



Відкрити рот, напруженим язиком тягтися до верхніх та нижніх зубів (по черзі). Повторити 10-15 раз.



«Маляр»



Рот відкрити. Кінчиком язика проводити по піднебінню вперед-назад, як маляр щіткою білить стелю. Слідкувати, щоб язик залишався широким, а його кінчик не висувався з рота.



«Грибок»



Широко відкрити рот.
Язик присмоктати до
піднебіння. Утримувати
в такому положенні 10-
15 секунд.



«Лоша»



Відкрити рот.
Присмоктати язик до
піднебіння, клацати
язиком. Спочатку
повільно, потім
швидше, розтягуючи
під'язичну зв'язку.
Повторити 10-15 раз.

