

Артикуляционная гимнастика для: [Ш], [Ж], [Ч], [Щ]

Проводить гимнастику нужно **ежедневно** по 5 - 10 минут, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись, становились более прочными.

Упражнения для губ

«Заборчик»

Улыбнуться, показать верхние и нижние зубы. Верхние зубы должны находиться напротив нижних. Необходимо проверить наличие расстояния между ними (1 мм). Следить, чтобы ребенок не морщил нос. Удерживать под счет до 5.

«Трубочка»

Вытянуть губы вперед, плотно их сомкнуть, чтобы в центре не было дырочки. Круговая мышца собирается в морщинки. Необходимо проверить, чтобы нижняя челюсть не опускалась. Контролировать рукой. Удерживать под счет до 5.

Чередование «Заборчик» – «Трубочка»

Попеременно выполнять упражнения «Заборчик», «Трубочка» Такие переключения выполнить 5–6 раз. Рука под подбородком, чтобы контролировать неподвижность подбородка.

«Улыбка»

Растянуть губы в стороны, не показывая зубов. Удерживать под счет до 5.

«Дудочка»

Сомкнуть зубы. Округлить губы, едва вытянув их вперед. Резцы нижние и верхние видны. Удерживать под счет до 5

Чередование «Улыбка» - «Дудочка»

Попеременно выполнять упражнения «Улыбка», «Дудочка». Такие переключения выполнить 5–6 раз.

Упражнения для щек

«Надуть шарик»

1. Одновременно надуваем обе щеки.
2. Попеременно надуваем щеки.

«Сдуть шарик»

Втягиваем обе щеки в ротовую полость.

«Орешки»

Рот закрыт, кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки, на щеках образуются твердые шарики - "орешки".

Упражнения для языка

«Месим тесто»

Раскрыть рот, положить язык на нижнюю губу и, пошлёпать по нему губами с произнесением: "пя-пя-пя". Похлопать язык несколько раз на одном выдохе.

«Блинчик»

Раскрыть рот, положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу так, чтобы боковые края языка касались уголков губ. Удерживать положение на счёт до 5.

«Вкусное варенье».

Улыбнуться. Открыть рот. Широкий язык поднять к верхней губе и выполнить облизывающие движения сверху вниз 2–3 раза в медленном темпе. Движения языка сверху вниз по верхней губе.

«Чашечка»

«Чашечка снаружи» Открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу. Приподнять вверх кончик и боковые края языка и удерживать на счёт до 5

«Чашечка внутри» Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении до 5.

«Качели»

Улыбнуться. Открыть рот, попеременно поднимать язык к бугоркам (альвеолам) за верхними зубами и опускать к бугоркам нижними. Такие переключения выполнить 5–6 раз.

«Часики»

Улыбнуться. Открыть рот, попеременно сдвигать язык то к правому уголку губ, то к левому. Такие переключения выполнить 5–6 раз.

«Парус»

Широкий язык поднимается к верхним резцам и упирается в альвеолы. Следить, чтобы язык не провисал, а был напряженным и широкий. Удерживать под счет до 5.

«Маляр»

Раскрыть рот, поднять язык к нёбу подвигать языком в передне-заднем направлении 3–4 раза. Челюсть должна оставаться неподвижной (контролируется рукой). Язык движется по нёбу вперед-назад.

«Молоток» («Дятел»)

Улыбнуться. Открыть рот. Улыбка. Широкий кончик языка стучит вверху по альвеолам со звуком [д. д. д]. Примечание: если исправляется горловой звук, то произносится звук [т]. Следить, чтобы не было назального оттенка, не напрягался голос и не поднималась нижняя челюсть. Постучать со звуком [д, т] 5—6 раз.

«Цокает лошадка»

Улыбнуться. Открыть рот. Цокать языком. Рука держит подбородок, чтобы он не двигался во время щелканья. Выполнить 5-6 раз.

«Грибок»

Улыбнуться. Открыть рот. Язык присосать к небу. Удерживать под счет до 5 раз.

«Гармошка»

Улыбнуться. Раскрыть рот, присосать кончик языка к нёбу и, не отрывая его, поднимать и опускать нижнюю челюсть 5 раз.

Для развития силы и направленности воздушной струи

«Фокус»

Делаем "чашечку" (боковые края языка прижаты к верхней губе, а посередине остается желобок). Кладем маленький кусочек ваты на нос. Делаем вдох через нос. Сильно дуем на ватку через рот так, чтобы она взлетела вверх. Выполнить 2 – 3 раза.

«Кто дальше загонит мяч?»

Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу. Подуть плавно, длительно, непрерывно на ватку. Затем это же упражнение из положения «Трубочка»

Литература: Архипова Е.Ф. Стертая дизартрия у детей: учебное пособие / Е. Ф. Архипова. – М.: АСТ: Астрель, 2006.

