

# Порада для батьків з логоритміки, як проводити артикуляційну гімнастику

1. Артикуляційна гімнастика проводиться щоденно по 3-5 хвилин кілька разів в день:

- а) з логопедом під час індивідуальних, групових занять;
- б) з батьками вдома.

2. Виконується артикуляційна гімнастика, стоячи чи сидячи перед дзеркалом, з обов'язковим дотриманням правильної осанки.

3. Необхідно добиватись чіткого, точного, плавного виконання рухів.

4. Спочатку артикуляційні рухи виконуються повільно, але поступово, в міру оволодіння ними, темп артикуляційної гімнастики збільшується.

5. Комплекс артикуляційної гімнастики неухильно ускладнюється і розширюється за рахунок відібраних з логопедом вправ.

6. Кожна вправа виконується від 5 до 20 разів. Кількість повторів зростає в міру вдосконалення артикуляційної моторики паралельно зі збільшенням темпу рухів.

7. Можливим і бажаним є виконання артикуляційної гімнастики під рахунок, під музику, з оплесками і т. д.

## Комплекс вправ для артикуляційної гімнастики

### I. Вправи для щелеп



1. Жувальні рухи в повільному темпі із зімкнутими губами.
2. Те ж саме в швидкому темпі.
3. Легке постукування зубами —губи розімкнуті.

### II. Вправа для зубів:

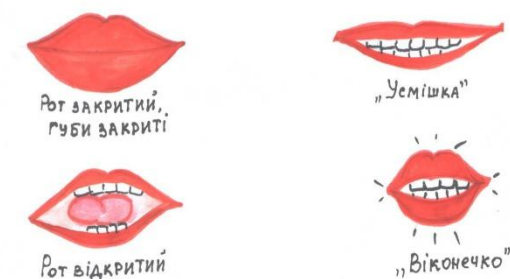
«Парканчик» - широко посміхнутися, зімкнути зуби.



«Бегемотик» - Широко відкрити рот і потримати його відкритим 10-15 сек.



### III. Вправа для губ:



1. «Посмішка» — розтягування розімкнутих губ, зуби при цьому зімкнуті, добре видно і верхні, і нижні різці.
2. Те ж саме із зімкнутими губами і зубами.
3. «Трубочка» («Хоботок») — витягування губ вперед (зуби зімкнуті).
4. Поперемінне виконання «Посмішки» і «Трубочки».
5. Обертальні рухи губами.
6. Відведення нижньої губи від зубів і ясен.
7. Втягування нижньої губи всередину рота.



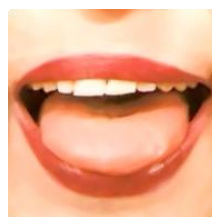
### III. Вправи для язика



(виконується з широко розкритим ротом і при нерухомій нижній щелепі)

#### 1. «Лопатка»

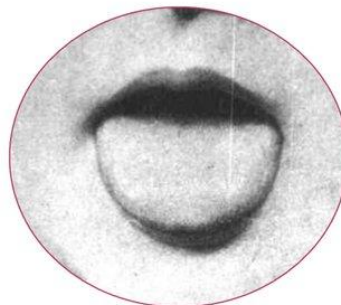
Мій язик, широкий, як лопата,  
Може на губі розслабленим лежати.



Широкий, розслаблений язик висунути, покласти на нижню губу, потримати 10-15 секунд (при напруженні поплескати по язичку шпательом або поплямкати губами).

2.

## ВПРАВА «НЕСЛУХНЯНИЙ ЯЗИЧОК»



Іноді Язичок був неслухняним, він лінувався вранці прокидатись і щось робити

(Вправа «Неслухняний Язичок» - широкий, розслаблений язик покласти на нижню губу й «пошльопати» по ньому верхньою губою, 6 – 8 разів, промовляючи: пе – пе – пе).

Лінькуватий мій язик.

Працювати він не звик.

Неслухняний язичок-

Покараю: шльоп, шльоп, шльоп.

### 3. «Гойдалка»

Ми на гойдалці гойдались.



Піднімались, опускались.

Як летімо вгору, ух!

Перехоплювало дух.

*Відкрити рота. Почергово рухати язиком вгору-вниз.*

а) до верхньої-нижньої губи;

б) до верхніх-нижніх зубів;

в) до верхніх-нижніх альвеол.

*Нижня щелепа не рухається. Рахунок: 1-2. Вправу виконувати 10 – 15 разів*



1

### Віконечко

- широко відкрити рот — «спекотно»;
- закрити рот — «холодно».



2

### Чистимо зубки

- усміхнутися, відкрити рот;
- кінчиком язика з внутрішнього боку «почистити» по черзі нижні та верхні зуби.



3

### Місимо тісто

- усміхнутися;
- поплескати язиком між губами — «п'я-п'я-п'я-п'я»;
- покусати кінчик язика зубками (чергувати ці два рухи).



4

### Чашечка

- усміхнутися;
- широко відкрити рот;
- висунути широкий язик і надати йому форму «чашечки» (тобто трішки підняти кінчик язика).



5

### Дудочка

- з напруженням витягнути вперед губи (зуби зімкнуті).



6

### Парканчик

- усміхнутися, з напруженням оголюючи зімкнуті зуби.





7

### Маляр

- губи в усмішці;
- трішки відкрити рот;
- кінчиком язика погладити («пофарбувати») піднебіння.



8

### Грибочок

- усміхнутися;
- поцокати язиком, начебто їдеш верхи на конику;
- присмоктати широкий язик до піднебіння.



9

### Кицька

- губи в усмішці, рот відкритий;
- кінчик язика упирається в нижні зуби;
- вигнути язик гіркою, кінчиком язика упертися в нижні зуби.



10

### Спіймаймо мишку

- губи в усмішці;
- трохи відкрити рот;
- вимовити «а-а» і прикусити широкий кінчик язика (спіймати мишку за хвостик).



11

### Коник

- витягнути губи;
- трохи розтулити рот;
- поцокати вузьким язиком (як цокають копитами коники).



12

### Пароплав гуде

- губи в усмішці;
- відкритий рот;
- з напруженням промовити довге «и-и-и...».



internat7zp.at.ua

У разі виникнення запитань з приводу дистанційного навчання телефонуйте мені за номером **0633320233** – Світлана Валентинівна, вчитель ритміки, логопедичної ритміки та музично-ритмічного виховання.