

Основной комплекс артикуляционной гимнастики

Для максимальной эффективности артикуляционную гимнастику следует выполнять каждый день. Проводить упражнения нужно перед зеркалом, чтобы ребёнок мог видеть и лицо взрослого, и своё отражение.

<i>№</i>	<i>Название</i>	<i>Как выполняется</i>	<i>Ссылка на видео</i>
1.	«Заборчик» («Лягушка»)	Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение под счёт до 5. Выполнять 6 – 8 раз. <i>Методические указания.</i> Прикус должен быть естественным. Нижняя челюсть не должна выдвигаться вперёд.	https://ya.ru/video/preview/8255457381299076914
2.	«Трубочка»	Зубы сомкнуты. Губы с напряжением вытянуть вперёд трубочкой. Удерживать данное положение под счёт до 5. Выполнять 6 – 8 раз. <i>Методические указания:</i> следить, чтобы ребёнок удерживал губы в заданном положении, не расслабляя их раньше времени.	https://ya.ru/video/preview/17866378433179776933
3.	«Заборчик-т рубочка»	Поочерёдное выполнение упражнений «Заборчик» и «Трубочка» (8 - 10 раз). По указанию взрослого («Заборчик» - «Трубочка» - «Заборчик» - «Трубочка» - ... и т.д.) ребёнок выполняет соответствующее упражнение. <i>Методические указания.</i> См. выше.	https://ya.ru/video/preview/8511094895806712795
4.	«Блинчик»	Слегка улыбнуться, приоткрыть рот. Широкий спокойный язык положить на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счёт до 5-10. Выполнять 6 – 8 раз. <i>Методические указания.</i> Язык должен быть расслабленным, широким, его края должны касаться углов рта. Нижняя губа не должна подворачиваться или натягиваться на нижние зубы. Не высовывать язык далеко, он должен только прикрывать нижнюю губу.	https://ya.ru/video/preview/13343949990687375753
5.	«Иголочка» («Змейка»)	Приоткрыть рот, слегка высунуть язык изо рта. Сделать его узким («как иголочка»), удерживать в таком положении под счёт до 5-10. <i>Методические указания.</i> Следить, чтобы язык был узким; его края не должны касаться	https://ya.ru/video/preview/2842960783272388294

		углов рта. Стараться удерживать язык в спокойном состоянии.	
6.	«Иголочка-б линчик» («Змейка-ка мень»)	Поочерёдное выполнение упражнений «Блинчик» и «Иголочка» (8 – 10 раз). По указанию взрослого («Блинчик» - «Иголочка» - «Блинчик» - «Иголочка» - ... и т.д.) ребёнок выполняет соответствующее упражнение. <i>Методические указания.</i> См. выше.	https://ya.ru/video/preview/7940275593841319535
7.	«Часики»	Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык. На счёт «раз – два» переводить язык из одного угла рта в другой. <i>Методические указания.</i> Нижняя челюсть должна оставаться неподвижной. Темп выполнения не должен быть быстрым.	https://ya.ru/video/preview/4336231916616862306
8.	«Качели»	Приоткрыть рот, высунуть широкий язык. По указанию взрослого («вверх» - «вниз» - «вверх» - «вниз» - ... и т.д.) ребёнок должен поочерёдно поднимать язык вверх и опускать вниз, тянуться то к носу, то к подбородку. <i>Методические указания.</i> Нижняя челюсть должна оставаться неподвижной. Следить, чтобы при подъёме языка рот был приоткрыт, нижняя губа не подталкивала язык вверх.	https://ya.ru/video/preview/7260585517563609876
9.	«Чистим зубки»	Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» сначала нижние, затем верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо – влево. Выполнять 5 – 6 раз. <i>Методические указания.</i> Язык находится с внутренней стороны зубов, не высовывается из ротовой полости. Нижняя челюсть неподвижна. Темп выполнения не должен быть быстрым.	https://ya.ru/video/preview/1503325406870911372
10.	«Маляр»	Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Выполнять 8 – 10 раз. <i>Методические указания.</i> Следить. Чтобы язык был широким. Нижняя челюсть неподвижна. Нижняя губа не должна натягиваться на нижнюю челюсть.	https://ya.ru/video/preview/16442007078349903311

11.	«Чашка»	<p>Улыбнуться, открыть рот. Широкий язык положить на нижнюю губу, края языка поднять вверх в форме чашечки. Удерживать в данном положении под счёт до 5. выполнять 5 – 6 раз.</p> <p><i>Методические указания.</i> Рот открыт; нижняя челюсть не должна подталкивать язык вверх. Следить, чтобы нижняя губа не натягивалась на нижние зубы (на начальных этапах можно придерживать её пальцем).</p>	https://ya.ru/video/preview/1569241772301918207
12.	«Вкусное варенье»	<p>Улыбнуться, приоткрыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху вниз (можно помазать её вареньем). Выполнять 8 – 10 раз.</p> <p><i>Методические указания.</i> Язык должен двигаться сверху вниз (а не влево - вправо). Рот открыт; нижняя челюсть неподвижна, не подталкивает язык вверх. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.</p>	https://ya.ru/video/preview/152035059391045124
13.	«Киска сердится»	<p>Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы (с внутренней стороны). На счёт «раз» - выгнуть язык горкой («как киска выгибает спинку, когда сердится»), упираясь в нижние зубы. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. Выполнять 6 – 8 раз.</p> <p><i>Методические указания.</i> Кончик языка не отрывается от нижних зубов. Рот не должен закрываться.</p>	https://ya.ru/video/preview/6120419453152615990
14.	«Индюк»	<p>Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд – назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп выполнения постепенно убыстрять, затем добавить голос, чтобы слышалось «бл-бл-бл» («как индюк болбочет»). Выполнять 6 – 8 раз.</p> <p><i>Методические указания.</i> Следить, чтобы язык был широким и не сужался. Движения языка должны быть вперёд – назад, а не из стороны в сторону. Язык должен облизывать верхнюю губу, а не выдвигаться вперёд.</p>	https://ya.ru/video/preview/12335063529223255838

15.	«Лошадка»	<p>Приоткрыть рот и пощёлкать кончиком языка («как лошадка цокает копытами»). Упражнение выполняется сначала медленно, затем темп выполнения постепенно увеличивается. Выполнять 10 – 20 раз.</p> <p><i>Методические указания.</i> Нижняя челюсть неподвижна, работает только язык. Кончик языка не должен быть вытянут и заострён. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, т.е. чтобы ребёнок щёлкал языком, а не чмокал.</p>	https://ya.ru/video/preview/2352064736282846324
16.	«Гриб»	<p>Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу (это шляпка грибка, а подъязычная уздечка – ножка). Держать под счёт до 3-10 (время выполнения увеличивать постепенно), выполнять 3 – 4 раза.</p> <p><i>Методические указания.</i> Губы должны быть в улыбке. Кончик языка не должен подворачиваться. Если ребёнку не удаётся присосать язык, то можно пощёлкать языком, как в упражнении «Лошадка».</p>	https://ya.ru/video/preview/7022710166274289688
17.	«Гармошка»	<p>Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к нёбу (как в упражнении «Грибок»). Не отрывая языка, закрывать и открывать рот. Выполнять под счёт до 3 – 10 (время выполнения увеличивать постепенно). Со временем стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык вверху.</p> <p><i>Методические указания.</i> Губы должны быть в положении улыбки. Когда открывается рот, следить, чтобы губы были неподвижны.</p>	https://ya.ru/video/preview/5164629677926066950
18.	«Дятел»	<p>Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка поставить на бугорки за верхними зубами. Ударять кончиком языка по бугоркам («как дятел стучит по дереву»), при этом будет слышаться звук, близкий к звуку «д». Сначала упражнение выполнять медленно, постепенно убыстряя темп.</p> <p><i>Методические указания.</i> Рот должен быть всё время приоткрыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык. Ударять языком надо именно по бугоркам, а</p>	https://ya.ru/video/preview/4335113655321398536

		не по верхним зубам. Следить, чтобы звук «д» носил характер чёткого удара, а не хлюпал. Кончик языка не должен подворачиваться.	
19.	«Бегемот»	Открыть рот как можно шире, удерживать его в таком положении до счёта «пять», потом закрыть рот. Повторить 3-4 раза.	https://ya.ru/video/preview/12574709072293428534