

## Как заниматься артикуляционной гимнастикой: общие рекомендации

Занятия должны быть систематическими, так необходимые навыки будут формироваться и закрепляться быстрее. Поэтому гимнастику лучше проводить ежедневно. Старайтесь, чтобы с момента приема пищи прошло не менее 1 часа.

Длительность занятия не должна превышать 10 минут, а во время него не стоит стараться сделать как можно больше упражнений, достаточно 2–5 за раз.

Каждое упражнение нужно повторять по 5–7 раз. Следите за качеством выполнения – если оно начнет снижаться, это может свидетельствовать о переутомлении.

Удержание одной артикуляционной позы (статические упражнения) нужно выполнять в течение 7–10 секунд.

При подборе комплексов упражнений начинайте с самых простых, потом переходите к более сложным. Занятия должны проходить эмоционально, в игровой форме. Лучше всего проводить их в положении сидя и следить, чтобы спина ребенка была прямой, тело расслаблено.

Заниматься нужно перед большим зеркалом. В нем ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, который с ним занимается, и свое собственное.

Сначала взрослый показывает, как делать упражнение, потом контролирует, насколько качественно ребенок его выполняет. Следит, чтобы движения были точными, плавными, с правильным темпом.

Если у ребенка что-то не получается, его движения можно скорректировать с помощью ручки, чайной ложки, медицинского шпателя или просто чистого пальца.

Будьте готовы, что у ребенка далеко не все будет получаться с первого раза. Старайтесь, чтобы занятия артикуляционной гимнастикой проходили увлекательно.

Занимайтесь с ребенком артикуляционной гимнастикой перед большим зеркалом, в котором он сможет видеть и вас, и себя.

### Иголочка

Открыть рот. Узкий острый язык выпянуть вперед.  
Удерживать под счёт до пяти.



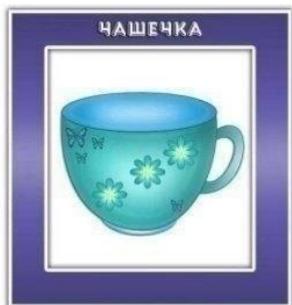
### Прятки

Улыбнуться, открыть рот. На счёт «раз» положить язычок «Лопаточкой».  
На счёт «два» спрятать язычок в рот за нижние зубы «Горочкой».  
Повторить несколько раз. Рот не закрывается.



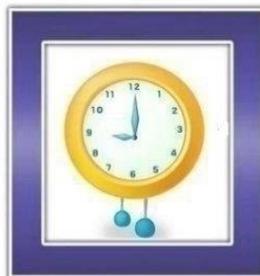
## Чашечка

Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счёт до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.



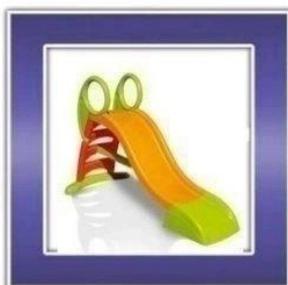
## Часики

Улыбнуться, открыть рот. Острый кончик языка переводить на счёт «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.



## Горочка

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.



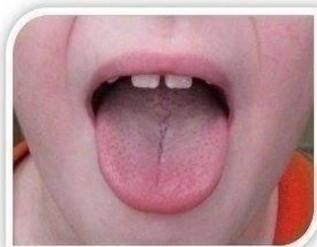
## Заборчик

Улыбнуться, с напряжением обнажив зубы. Удерживать данное положение на счёт до пяти. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперёд.



## Лопаточка

Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счёт до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.



## Улыбка

Улыбнуться, не обнажая сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счёт до пяти.

