

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.

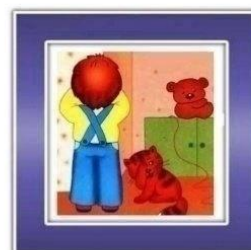
Иголочка

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



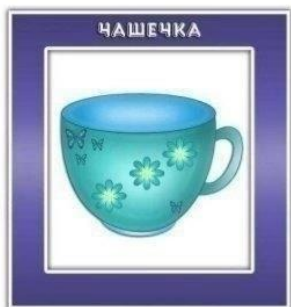
Прятки

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.



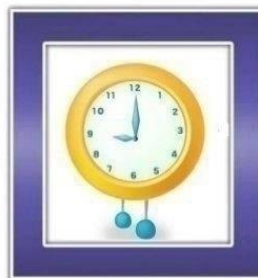
Чашечка

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.



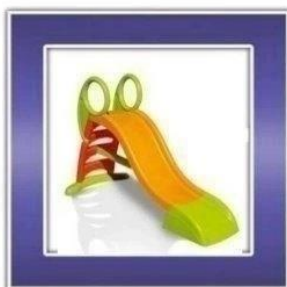
Часики

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.



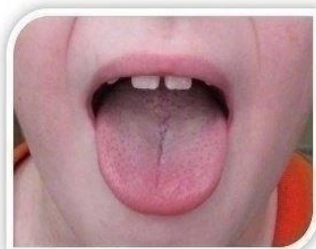
Заборчик

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.

