

# Артикуляционная гимнастика

Всем понятно для чего нужна гимнастика для рук и ног. Но для чего тренировать язык, он ведь и так «без костей»? На самом деле все не так просто.

Язык – основная мышца органов речи, и гимнастика для него просто необходима. Кроме того, для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные губы и мягкое нёбо. Для того чтобы не возникло проблем со звукопроизношением и нужна артикуляционная гимнастика, т.е. комплекс специальных упражнений для укрепления мышц артикуляционного аппарата, для развития силы, подвижности движений органов, участвующих в речевом процессе.

**1.«Лопаточка».** Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15 сек.



1

2

**2.«Иголочка».** Рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким. Держать 10-15 сек.



3

4

**3.«Чашечка».** Рот широко открыть. Широкий язык поднять кверху. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Держать 10-15 сек.

**4.«Горка».** Рот приоткрыть. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Держать 10-15 сек.

**5.«Часики».** Высунуть узкий язык. Двигать языком то в правую, то в левую сторону. Прodelать 15-20 раз.



5

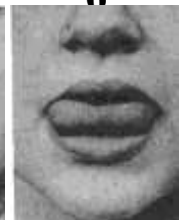
6

**6.«Грибок».** Открыть рот. Присосать язык к нёбу.

Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. Прodelать 15 раз.

Язык не должен отрываться от нёба.

**7.«Качели».** Высунуть узкий язык. Тянуться языком то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать.



7

8

**8.«Катушка».** Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта.

Каждое упражнение выполнять ежедневно под счет до 15 раз.

