

Перечень артикуляционных упражнений на все группы мышц

Мышцы шеи

Исходное положение – стоя или сидя, спина и шея прямые.

- 1) Повороты головы в стороны.
- 2) Наклонить голову вперед-вниз, поднять в исходное положение, откинуть назад и вернуться в исходное положение.
- 3) Наклоны головы в стороны.
- 4) Круговые движения головой.

Мышцы нижней челюсти, жевательные мышцы

- 1) Раскрывание и закрывание рта
- 2) Движение нижней челюстью вперед.
- 3) Движение нижней челюстью вправо-влево.
- 4) Имитация жевания
- 5) Плотно сжать зубы (счет до 3-х)
- 6) Имитация зевания
- 7) Частое открывание рта с произнесением звуков *па-па-па*

Мимические мышцы

- 1) Поднимание бровей (удивление)
- 2) Опускание бровей (сердимся, хмуримся)
- 3) Одновременное и попеременное закрывание и открывание глаз.
- 4) Зажмуриться обоими глазами и попеременно каждым.
- 5) Нюхательное движение.
- 6) Расслабить мышцы лица, закрыть глаза, нижнюю челюсть слегка опустить.

Мышца глотки и мягкого неба

- 1) Имитация глотания
- 2) Зевание
- 3) Произвольное покашливание
- 4) Покашливание с высунутым языком
- 5) Пропевание гласных звуков *а, э, и, о, у*

Мышцы щек

- 1) Надувание обеих щек одновременно.
- 2) Попеременное надувание правой и левой щеки.
- 3) Втягивание щек в ротовую полость между зубами.

Мышцы губ

- 1) Сосательные движения губами
- 2) Вдыхать воздух через вытянутые губы.
- 3) Оскал: губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, обнажая зубы, затем вновь спокойно смыкаются.
- 4) Чередование «заборчик – трубочка».
- 5) Оскал: а) оскал, челюсти сомкнуты; б) раскрыть рот с оскаленными зубами; в) сомкнуть челюсти; г) сомкнуть губы.
- 6) Вытягивание губ широкой округленной трубочкой.
- 7) Дуть через вытянутые губы.
- 8) Имитация полоскания зубов: воздух изнутри сильно давит на губы, движение воздуха по кругу.
- 9) Набирание воздуха под верхнюю, под нижнюю губу.
- 10) Всасывание верхней губы под нижнюю с резким выбрасыванием ее при раскрытии рта.
- 11) Всасывание нижней губы под верхние зубы с резким выбрасыванием ее при раскрытии рта.
- 12) Вибрация губ (фыркание лошади).
- 13) Движение губ, вытянутых хоботком, вправо влево.
- 14) Беззвучное произнесение звука *п-п-п*.
- 15) Выдувание воздуха поочередно каждым углом рта.
- 16) Улыбка.

Мышцы языка

Все упражнения выполняются при широко открытом рте. Губы в улыбке.

- 1) Лопатка

- 2) Легкое покусывание языка по всей поверхности постепенно высовывая и снова втягивая.
- 3) Широкий язык с силой протискивается между зубами наружу, так, что верхние резцы скоблят по спинке.
- 4) Иголочка
- 5) Лопаточка-иголочка.
- 6) Высовывание широкого языка как можно дальше изо рта.
- 7) Часики.
- 8) Облизать языком верхнюю губу, затем нижнюю губу, выполнить круговое облизывание.
- 9) Рот закрыт. Облизать зубы под верхней губой, под нижней губой и круговыми движениями.
- 10) Рот закрыт. Язык с силой упирается то в одну, то в другую щеку.
- 11) Рот закрыт. Язык с силой упирается то в одну, то в другую щеку и делает движения вверх-вниз.
- 12) Плавное вести языком по верхним зубам, затем по нижним зубам.
- 13) Качели. Поднимать и опускать язык к верхней и нижней губе. Затем к верхним и нижним зубам.
- 14) Дотянуться языком до носа.
- 15) Погладить кончиком языка небо, делая движения вперед-назад.
- 16) Рот открыт. Язык прикасается к верхним зубам сначала с наружной стороны, затем с внутренней (язык перешагивает через зубы). То же самое с нижними зубами.
- 17) Чашечка.
- 18) Многократно барабанить напряженным языком по верхним зубам, произнося *д-д-д*. темп постепенно увеличивается.
- 19) Многократно барабанить напряженным языком по верхним зубам, произнося *да-ды*.
- 20) Положить широкий язык на верхнюю губу и производить движения вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы. Сначала медленные движения, затем темп увеличивается и добавляется голос (как индюк болобочет).
- 21) Присосать широкий язык к верхнему небу, стараться открыть рот как можно шире, растягивая подъязычную уздечку.
- 22) Присосать широкий язык к верхнему небу, стараться открыть рот как можно шире, растягивая подъязычную уздечку и оторвать со щелчком (цокает лошадка).
- 23) Присосать широкий язык к верхнему небу, стараться открыть рот как можно шире, затем, не отпуская языка, медленно закрыть рот до положения оскала.
- 24) Язык упирается в нижние зубы. Спинка языка выгибается до соприкосновения с верхним небом.
- 25) Язык упирается в нижние зубы. Выдвинуть переднюю часть спинки языка вперед (язык как бы «выкатывается»), затем втянуть обратно в рот.
- 26) Положить широкий язык на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук *ф*, сдуть со стола ватку.

Пример использования артикуляционных упражнений по теме «Дикие животные» Мышцы шеи

Мишка и пчелы

*Мишка по лесу идет,
Мишка ищет сладкий мед.
Только пчелы налетают
И медведя прогоняют.*

Круговые движения головой.

Лисичка ищет мышку

*Мышка, мышка, хватит спать.
Давай в салочки играть.*

Повороты головы вправо-влево

Мышцы нижней челюсти, жевательные мышцы

Бобры пилят дерево.

*Бобры - речные жители –
Отличные строители.*

*У них работа спорится –
В реке плотина строится.
Круговое движение нижней челюсти.
Зайка грызет морковку
Наш зайчонок очень ловко
Грызет твердую морковку.
Жевание с силой.*

Мышцы глотки и мягкого неба

Медведь зевает
*Медведь проснулся и зевает,
Рот огромный открывает.
Широко открыть рот, имитация зевания*

Мышцы щек

У мишки полный рот малины
*Мишка малины набил целый рот.
Так ее точно никто не возьмет!
Надуть щеки.
Белка прячет орешки
Рыженькая белочка по деревьям скачет
И орешки ловко за щекою прячет.
Попеременно надувать правую – левую щеки.*

Мышцы губ

Зубки у лисы
*Зубки у лисицы
Острые, как спицы.
Губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, обнажая зубы («логопедический оскал»)*

Сердитый волк.
*День и ночь по лесу рыщет,
День и ночь добычу ищет.
Ходит-бродит волк молчком,
Уши серые - торчком.
Нижнюю губу прикусить верхними зубами.
Волк, зубами щелк
Вот идет сердитый волк,
Серый волк, зубами щелк!
Оскал: а) оскал, челюсти сомкнуты; б) раскрыть рот с оскаленными зубами; в) сомкнуть челюсти; г) сомкнуть губы.*

Зайчата сосут молоко
*Зайчата скоро подрастут,
Ведь дружно молоко сосут.
Имитация сосания (движение выполняется только губами, движение челюстью минимальное)*

Ежик фыркает.
*Ёж колючий крепко спит,
Сладко ёжик наш сопит.
Вибрация губ.*

Трудолюбивый ёжик
*Носик вправо, носик влево,
Ежик занят важным делом.
Ищет он на каждой кочке
Для ежат своих грибочки.
Движение губ, вытянутых хоботком, вправо влево.*

Мышцы языка

Иголки у ежика
*Серый ёжик весь в иголках,
Словно он не зверь, а ёлка.*

Высунуть тонкий язык.

Белочка собирает грибы. Грибы на короткой и длинной ножках.

*Далеко ещё зима,
Но не для потехи
Тащит белка в закрома
Грибочки и орехи.*

Язык прижать к верхнему небу; открывать и закрывать рот, не отпуская язык.

Белочка цокает.

*Прыгает по веточкам
Озорница белочка.*

Щелкать языком, изменяя форму рта (растягивать в улыбку и вытягивать трубочкой). Издать высокие и низкие щелчки, обращая внимание на изменения звука.

Мишка слизывает мед.

*Медведь по лесу бродит.
От дуба к дубу ходит.
Находит в дуплах мед
И в рог себе кладет.
Облизывает лапу
Сластена косолапый. (И. Лопухина)*

Облизать сначала только верхнюю губу, затем облизать нижнюю губу, затем круговое облизывание.

Мишка тянется за медом

*Медвежонок так старается,
Он за сладким медом тянется.*

Тянемся языком к подбородку, затем к носу.

Ежик прячет грибочки

*Ёжик проявил сноровку,
Все грибочки спрятал ловко.*

Губы сомкнуты. Язык с силой упирается то в одну, то в другую щеку.

Зайка в норке

*Зайка должен быть внимательным,
Посмотреть вокруг старательно.*

Вправо, влево посмотрел

И обратно в норку сел.

Заглянул и вверх, и вниз:

Не идет ли хитрый лис.

Широко открыть рот, высунуть тонкий язык, выполнять движения вправо-влево, затем вверх-вниз.