

# АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА



# Зарядка для языка

- **Змеиный язычок.** Рот открыт, язык выдвинут как можно дальше вперед, медленно двигается вправо—влево, вверх—вниз.
- **Уколы.** Острым кончиком язычка касаться попеременно внутренней стороны левой и правой щеки, стараясь сильно надавить. Язычок колит внутреннюю часть губ над нижними и верхними зубами.
- **Чей длиннее язычок.** Вытянуть язычок как можно дальше, попытаться достать им до носа, подбородка, внешней стороны правой и левой щек.

- **Едем на машине.** Заводим мотор машины: Р-Р-Р! Он не заводится, еще раз пытаемся: Р-Р-Р-Р-Р-Р-Р-Р! Завели, поехали. Крутой поворот (звук усиливается), а вот наскочили на кочку, проехали «лежащего полицейского», едем по шоссе (и т.д.).
- **Скачки.** Имитируем скачки на лошадке, рот то широко открывается, то слегка прикрыт.

# Зарядка для губ

- **«Лошадка».** Фыркать, как лошадка, губы при этом дрожат; «трубочка-улыбка» — на счет «раз» тянем сомкнутые губки вперед, на счет «два» растягиваем их в улыбке (зубки при этом не показываем).
- **«Веселая дудочка».** Вытягиваем вперед сомкнутые губки и двигаем ими по кругу вправо, затем влево; «лошадка» (повторение).

Все упражнения заканчиваем полным освобождением мышц губ, фыркнув громко, как лошадка.

- **Послушные губки.** Обиделись: нижняя губа — вниз, улыбка. Нижняя губка на верхнюю взобралась, посмотрела, что там вдалеке, и на место встала. Верхняя на нижнюю спустилась, посмотрела, что там внизу.

# Зарядка для шеи и челюстей

- **«Потерялся котенок».** Произносим «мяу», широко открывая рот, поворачивая голову влево—вправо—вперед.
- **«Разговор про себя».** Говорим любую фразу, потешку, четверостишие, не открывая при этом рта.
- **«Непослушная голова».** Голова свободно вращается, как бы не слушается: наклоняется к правому плечу, левому, затем катается по спине, по груди.
- **«Робот».** Голова, как у робота, поворачивается вправо, влево, вверх, вниз, а затем «ломается», напряжение сбрасывается, голова опущена.

# Упражнения на дыхание и развитие голоса

- **«Открываем скрипучую дверь».** Изображаем голосовыми связками скрипучую дверь, как бы она сначала никак не поддается, а потом все же ее удалось открыть (снимаем напряжение).
- **«Рисуем голосом картинки» (рисуем маленького слоника).** Открыли скрипучую дверь и увидели за ней разные картинки. Голосом изображаем, рукой показываем, как бы рисуя в воздухе (например, домик с трубой и дымом, зайчика с длинными ушами и т.д.). Чем выше рука рисует рисунок, тем выше становится голос, чем ниже рука, тем ниже тембр голоса.

- **«Непослушная свечка».** Сделав бесшумный вдох через нос, подуть на воображаемую свечу тихонько, через улыбку. Свеча не гаснет. Сложить рот в трубочку и дунуть чуть сильнее.
- **«Маляр».** Дети красят забор и водят рукой вверх-вниз, и вместе с рукой изменяется их голос, он звучит то высоко, то низко.

- **«Дарю тебе мыльный пузырь».** Стоя друг напротив друга, выдуть из соломинки воздушный пузырь и передуть его своему партнеру. Можно посоревноваться, у кого дольше не упадет воображаемый мыльный пузырь.
- **«Катаемся на лифте».** Поднимая руку вверх и вниз, сопровождаем поездку на лифте звуком, меняя тембр голоса (верхний этаж — высоко, нижний — низко).



- **«Отважный летчик».** В руке дети держат воображаемый самолет и, подражая ему, на звук «А-А-А» или «У-У-У» (у кого-то «З-З-З» или может быть другой звук, это не важно), выполняют виражи, сопровождая полет характерным звуком: вот самолет набирает высоту, делает «петлю», затем еще вираж, плавно парит, медленно подлетает к аэродрому.