**«Покусаем язык»**



**Выдвигаю свой язык,**

**Чтоб лениться не привык.**

**И от кончика до корня**

**Я кусаю всё проворней.**

**Цель:**

Добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улуч­шения иннервации (нервной проводимости).

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык. Варианты: 1. Покрывать кончик языка. 2. Покусывать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его посте­пенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произ­ношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку в выполнении упражнения.

**Обратите внимание!**

1. Не подворачивать нижнюю губу внутрь, на нижние зубы.

2. Язык широкий, губы растянуты в улыбке. Данное упражнение является базовым в артикуляци­онной гимнастике. Выполняя это упражнение, ребёнок осуществляет самомассаж языка.

**«Кусаем боковые края языка»**



 **«Горкой» выгну язычок,**

**Пожую ему бочок:**

**Левый, правый, оба сразу**

**Я жую как по заказу.**

**Цель:**

Преодолевать спастичность (напряжённость) языка путём самомассажа (покусывания боковых краёв языка), способствовать прилеганию краёв языка к нижним боковым зубам.

**Описание:**

Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) — и, не меняя положения язы­ка, покусывать его края боковыми зубами 10—15 раз.

**Обратите внимание!**

Выполнение упражнения осложняется тем, что рот почти закрыт и ребёнок не может зрительно контролировать себя. Если возникают трудности в выполне­нии упражнения, то необходимо показать ребёнку, какую часть языка нужно покусывать. Попросите ребёнка высунуть язык и проведите соской по краям языка, от корня к кончику. Можно предложить ребёнку покусать соску боковыми зубами с одной и с другой сто­роны, что поможет понять, какими зубами нужно покусывать края языка.

**«Чистим зубы снаружи»**



**Зубки верхние снаружи**

**Нам почистить очень нужно.**

**Зубки нижние — не хуже,**

**Тоже чистки просят дружно.**

**Цель:**

 Отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

**Описание:**

Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

**Обратите внимание!**

1. Язык двигается из стороны в сторону, стараясь «почистить» весь верхний, а затем нижний ряд зубов.

2. Губы неподвижны.

**«Загоним мяч в ворота»**



**Щёк своих не надуваю,**

**Мяч в ворота загоняю.**

**Цель:**

Научиться выпускать длительную направленную воздушную струю.

**Описание.**

Вытянуть губы вперёд «трубочкой» и длительно подуть на шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.

Варианты зависят от вашей фантазии. Можно предложить ребёнку подуть на вертуш­ку, мелкие игрушки, которые легко катятся по столу, ватку (сдуть с ладошки). Направлен­ная воздушная струя хорошо вырабатывается, если предложить ребёнку подуть в неболь­шую чистую бутылочку (из-под капель). При точном попадании воздушной струи в буты­лочку раздаётся своеобразный гудящий или свистящий звук («гудит пароход»). Это очень нравится детям.

**Обратите внимание!**

1. Следите за тем, чтобы не надувались щёки. Для этого их можно слегка придерживать пальцами.

2. Загонять шарик нужно на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой.

**«Лопаточка»**



**Поперёк улыбки лёг**

**Отдыхает язычок.**

**Цель:**

Вырабатывать умение удерживать язык в свободном, лежащим на нижней губе.

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на ниж­нюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

**Обратите внимание!**

1. Губы растянуты в улыбке.

2. Не подворачивать нижнюю губу внутрь.

3. Не высовывать язык далеко — он только накрывает нижнюю губу.

4. Боковые края языка должны касаться уголков рта.

5. Если это упражнение не получается, то надо вернуться к упражнению «Шлёпаем губами по языку».

**«Дуем на лопаточку»**



**Дую, дую на «лопатку»,**

**Чтоб была широкой, гладкой.**

**Цель:**

Вырабатывать умение дуть по середине широкого языка, спокойно лежащего на нижней губе.

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу испокойно подуть по середине языка.

**Усложнение:**

По широкому языку, лежащему на нижней губе, можно дуть в бутылочку, на вертушку, шарики.

**Обратите внимание!**

1. Губы растянуты в улыбке, нижняя губа не подворачивается внутрь
2. Боковые края языка касаются уголков рта.
3. Не сжимать язык зубами.
4. Выдох спокойный.

**«Горка» («Мостик»)**



**Улыбаюсь, рот открыт —**

**Там язык лежит, свернувшись.**

**В зубы нижние уткнувшись,**

**Горку нам изобразит.**

**Цель:**

Научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистя­щих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

**Обратите внимание!**

Если ребёнок затрудняется выполнить данное упражнение, пред­ложите ему пропеть звук «и»: «и-и-и» — и язык примет нужное для «горки» положение.

**«Ветерок дует с горки»**



**С горки дует ветерок,**

**И несёт он холодок.**

**Цель:**

Научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистя- щих. Укреплять мышцы языка. Научиться дуть по середине языка плавно и длительно.

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

**Обратите внимание!**

1. Для контроля воздушной струи можно дуть на пальчик, в бутылочку.

2. Если, не меняя положения языка, приоткрыть рот, оставить между зубами большую щёлку и подуть, то у ребёнка может получиться звук «с»: «с-с-с».

**«Мостик построим – мостик разрушим»**



 **Ставлю я язык «дугой»**

**И кладу — даю покой.**

**Цель:**

Научиться попеременно напрягать и расслаблять мышцы языка.

**Описание:**

Улыбнуться, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, чтобы он принял положение мостика или горки («Мостик построим»), затем расслабить его («Мос­тик разрушим»). Удерживать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 се­кунд.

**Обратите внимание!**

1. Губы растянуты в улыбке.

2. Кончик языка постоянно находится за нижними зубами и не отодвигается назад при расслаблении языка.

3. Язык не «выкаты­вается» вперёд.

**«Чистим нижние зубы»**

**(С внутренней стороны)**



**Ходит «горка» влево-вправо,**

**Чистит зубки очень браво.**

**Цель:**

Научиться удерживать кончик языка за нижними зубами. Укреплять кончик язык развивать подвижность языка.

**Описание:**

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны.

**Обратите внимание!**

1.Губы неподвижны, растянуты в улыбке.

2. Двигая кончиком язы из стороны в сторону, нужно следить, чтобы он находился у дёсен.

3. Упражнение рекомендуется выполнять как можно чаще при «межзубном произношении свистящих», в процессе речи язык ребёнка находится между зубами.

**«Катушка»**



**Широко раскрою рот,**

**«Горку» выведу вперёд.**

**И, назад отодвигая,**

**Я её не разрушаю.**

**Цель:**

Развивать подвижность языка и укреплять его мускулатуру.

**Описание:**

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать в глубь рта. Упражнение повторить 8—10 раз в спо­койном темпе.

**Обратите внимание!**

Кончик языка постоянно остаётся у нижних зубов.

**«Жуём блинчик»**



**Вот опять язык свернулся,**

**В зубы нижние уткнулся.**

**Двину чуть его вперёд,**

**Разжую его вот-вот.**

**Цель:**

Научить ребёнка распластывать язык в положении, нужном для свистящих звуков.

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить кончик языка за нижние зубы (как в упражнении «Горка». Потом выдвинуть его чуть вперёд и покусывать свёрнутый язык 10-15 раз.

 **Обратите внимание!**

Кончик языка во время упражнения находится за нижними зубами.