**Упражнения для артикуляционной гимнастики**

**Упражнение «Свеча - 1».**Встать, принять и. п. (спина прямая, руки опущены вниз вдоль туловища), сделать глубокий вдох носом задержать дыхание и выдохнуть ртом, задувая воображаемое пламя свечи.

**Упражнение «Свеча - 2».**Глубоко вдохнуть, задержать дыхание и медленно дуть на воображаемое пламя свечи. Дуть медленно и ровно, чтобы «пламя» приняло горизонтальное положение, и удержать его в этом положении до конца выдоха.

**Упражнение «Свеча - 3».** Сделать глубокий вдох носом. Выдохнуть воздух через рот двумя порциями: 1 – короткий, чтобы воображаемое пламя свечи приняло горизонтальное положение, но не погасло; 2 – длинный, чтобы загасить свечу. Следить за тем, чтобы дети не добирали воздух в процессе выдоха.

**Упражнение «Именинный пирог»**. Сделать глубокий вдох носом и постарайся задуть короткими отрывистыми выдохами как можно больше свечек на воображаемом именинном пироге. Следить, чтобы в процессе выдоха ребёнок не добирал  воздух.

**Упражнение «Ароматный цветок».**Представьте, что вы нюхаете ароматный цветок. Сделайте медленный глубокий вдох носом при плотно сжатых губах. Задержи дыхание. На выдохе произнесите фразу: «Какой ароматный цветок».

**Упражнение «Зимний ненастный вечер».** Сделать глубокий вдох носом. На одном выдохе произносить звук [у] с последующим усилением и ослаблением звука.

**Упражнение «Спущенная шина».** Плотно сжав губы, сделать глубокий вдох носом.  На выдохе усиливаем, а затем ослабляем звук [с], имитируя звук проколотой шины велосипеда.

**Упражнение «Пятёрочка»**. При сжатых губах медленно набрать воздух через нос. Задержать дыхание. На выдохе считать от 1 до 5, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счёта.

**Упражнение «Воздушный шарик».**Полностью выдохнуть воздух через  рот и не дышать в течение 5-7 секунд секунд. Затем наполнить лёгкие воздухом за несколько коротких, активных вдохов через нос.

**Упражнение «Злая собака».** Сделать глубокий вдох через нос. На одном выдохе сначала усилить, а затем   ослабить звук: р-р-р… .

**Упражнение «Ветер»**. Сделать глубокий вдох носом.  На одном выдохе усиливать и ослаблять звук: в-в-в…

**Упражнение «Пилим дрова».** И. п. «сидя».  Дети поворачиваются лицом друг  к другу. Берутся за руки правыми руками и выполняют движения, имитируя пилку дров. При этом движение руки от себя выполняется на выдохе, движение руки на себя – на вдохе. Следить, чтобы вдох производился носом, а выдох – ртом.

**Упражнение «Самовар»**. Сделать глубокий вдох носом. Выдох произвести в несколько приёмов, имитируя звук пыхтящего самовара «пых» - «пых» - «пых»…

**Упражнение «Коровка»**. Сделать глубокий вдох носом. Выдох произвести через рот со звуком, имитирующим мычание коровы: му-у-у-у.

**Упражнение «Писк комара»**. И. п. «стоя». Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу. При счете «раз» вместе с глубоким  бесшумным вдохом  через нос быстро развести до отказа руки в стороны, затем, медленно выдыхая воздух, свести руки, чтобы ладони встретились. Дальше соединить эти действия с произнесением звука «з-з-з». На выдохе  со звуком «з-з-з» медленно соединить руки, чтобы убить воображаемого комара.

**Упражнение «33 Егорки».** Сделать глубокий вдох носом. На выдохе произнести скороговорку: Как на горке, на пригорке стоят 33 Егорки. Вновь сделать глубокий вдох и продолжить: раз - Егорка, два – Егорка, три – Егорка и так далее пока хватит набранного воздуха. Следите за тем, чтобы дети не добирали воздух.

**Упражнение «Рубка дров»**. И. п. «стоя». Пальцы рук сцеплены в замок. На вдохе поднимаем руки вверх над головой, на выдохе наклоняемся вперёд и опускаем руки, имитируя рубку дров.

**Упражнение «Озябшие ручки»**. И. п. «сидя». Пальцы одной руки сжать к кулачок. Ладонью другой руки обхватить кулачок  и поднести к губам. Сделать глубокий вдох  и дуть на «озябшие»  ручки, выдыхая воздух медленно и до конца.

**Упражнение «Тишина».**И. п. «сидя». Указательный палец приложите к губам. Сделать глубокий вдох носом. На выдохе протяжно произнести звук [ч –ч – ч…].

**Упражнение «Раздуть угасающий костёр»**. И. п. «сидя». Сделать глубокий вдох через нос и медленно выдыхать через рот, надувая щёки.

**Упражнение «Пузырь»**. И. п. «стоя». Руки опущены вниз. По сигналу учителя дети делают вдох носом в несколько приёмов, одновременно поднимая руки так же в несколько приёмов, до положения «руки в стороны». После слов учителя «пузырь лопнул» дети выдыхают воздух в один приём со звуком [ш]..

**Упражнение «Жужжание пчелы».** И. п. «стоя». Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу. При счете «раз» вместе с глубоким  бесшумным вдохом  через нос быстро развести до отказа руки в стороны.

затем, медленно выдыхая воздух, свести руки, чтобы ладони встретились. Дальше соединить эти действия с произнесением звука «ж – ж – ж - ж». На выдохе  со звуком «ж – ж – ж » медленно соединить руки, чтобы убить воображаемого комара.

**Упражнение «Пожмём плечами».**И. п. «сидя». Руки и плечи опущены вниз. На вдохе поднимаем плечи, на выдохе – опускаем.

**Упражнение «Группировка».**И. п. «сидя». Голова и плечи опущены вниз. Плечи ссутулены. На медленном вдохе поднимаем голову. Плечи поднимаем и максимально разворачиваем. На выдохе группируемся в и. п.

**Упражнение «Слоники»**. Вытянуть губы хоботком при сжатых челюстях. В этом положении втянуть воздух. При выдохе пропустить воздух через сжатые зубы, имитируя выпускание воды.

**Упражнение «Тихий смех»**. И. п. «сидя». Сделать глубокий вдох носом. При выдохе беззвучно засмеяться. Положение губ соответствует произнесению звука [э]. Необходимо, чтобы дети смеялись без звука и напряжения, то есть не морщили лоб, не растягивали сильно губы, не открывали широко рот.

**Упражнение «Сердитая кошка»**. И. п. «сидя». Глубокий вдох носом. На выдохе при сомкнутых зубах произнесите фырканье в несколько приёмов.

**Упражнение «Чей мяч улетит дальше?»**. Положить на стол вату. Улыбнуться, язык положить на нижнюю губу, сдуть вату. Щеки на надувать.

**«Вдох носом, выдох через рот»**. Вдох - задержка дыхания на 5-7 секунд - выдох.

**Упражнения для губ**

1. **Улыбка.** Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

2. **Хоботок (Трубочка).** Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3. **Заборчик.** Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

4. **Бублик (Рупор).** Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

5. **Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.** Чередование положений губ.

6. **Кролик.** Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

**Упражнения для развития подвижности губ**

7. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

8.**Улыбка - Трубочка.** Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

9. **Пятачок.** Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

10. **Рыбки разговаривают.** Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

11. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя".

12. **Уточка.** Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.

13. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

*14.Если губы совсем слабые:* - сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту.

**Упражнения для губ и щек**

15. **Сытый хомячок.** Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

16. **Голодный хомячок.** Втянуть щеки.

17. **Лопни шарик.** Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

**Динамические упражнения для языка.**

18. **Часики (Маятник).** Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

19. **Змейка.** Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

20. **Качели.** Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

21. **Футбол (Спрячь конфетку).** Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

22. **Чистка зубов.** Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

23. **Лошадка.** Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

24. **Маляр.** Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

25. **Вкусное варенье.** Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

Помните, что хорошее развитие артикуляционного аппарата  необходимо для  быстрого и выразительного чтения, для [**развития техники чтения**](http://chitalochka-ru.ru/ychim/artikulyatsionnaya-gimnastika-dlya-byistrogo-chteniya.html).

С уважением, Чебыкина О.А.

Кандидат психологических наук

Логопед