

МБДОУ Д/с №50

# АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА С БИОЭНЕРГОПЛАСТИКОЙ БУШЛЯКОВОЙ Р.Г.



## СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Учитель – логопед: Тополевская С.П.

## №1 БЕГЕМОТИК

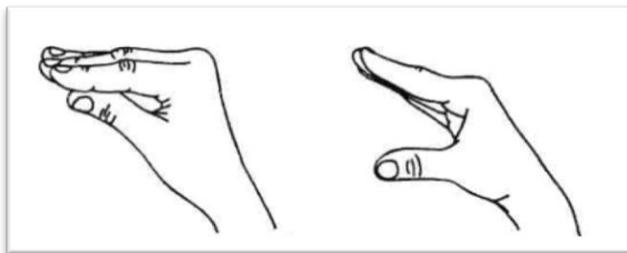
Выработка умения удерживать открытый рот в течение нескольких секунд.

### ОПИСАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО УПРАЖНЕНИЯ



- Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.
- На счет «один» открыть на расстояние ширины 2 - 3 пальцев, при этом язык должен свободно лежать во рту, кончик находится у нижних зубов.
- Удерживать рот в таком положении под счет от 1 до 10.
- Затем закрыть рот, удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 - 5 раз.

### ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУКИ



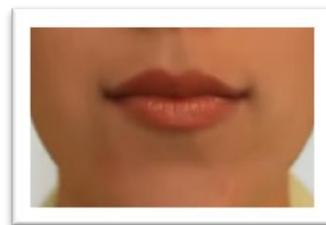
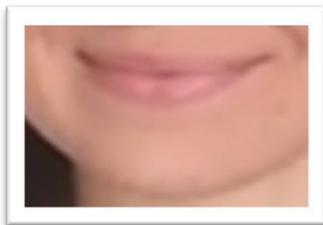
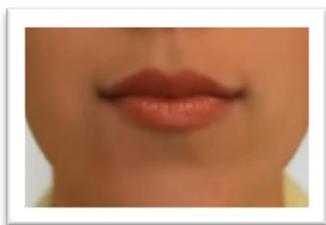
- Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, четыре пальца сомкнуты с большим пальцем и согнуты в нижних фалангах, ладонь направлена вниз.
- На счет «один» большой палец опускается вниз, четыре сомкнутых пальца поднимаются вверх.
- Удерживать в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 – 5 раз.

**Рекомендации:** Необходимо следить, чтобы ребенок не наклонял голову, опускаться должна только нижняя челюсть, руки двигаются одновременно с губами.

## №2 ЛЯГУШКА

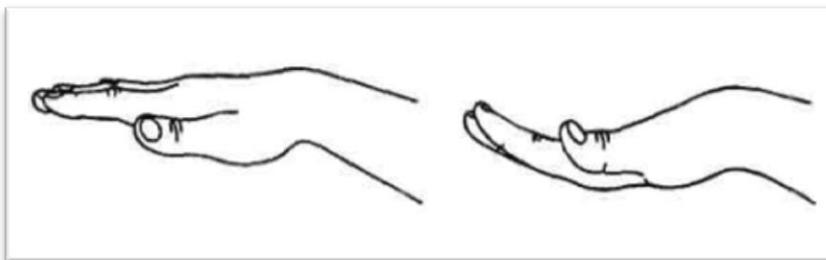
Выработка умения удерживать губы в улыбке в течение нескольких секунд.

### ОПИСАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО УПРАЖНЕНИЯ



- Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.
- На счет «один» улыбнуться, зубы не обнажать.
- Удерживать губы в таком положении под счет от 1 до 10.
- Затем вернуть рот в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 - 5 раз.

### ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУКИ



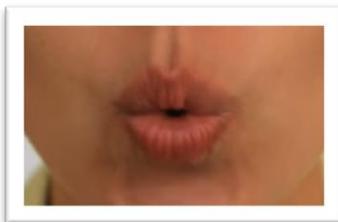
- Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.
- На счет «один» немного прогнуть ладонь в нижних фалангах, пальцы слегка направить вверх..
- Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 – 5 раз.

**Рекомендации:** Необходимо следить, чтобы голова ребенка держалась прямо, при улыбке губы должны быть свободно сомкнуты, зубы не обнажены, руки двигаются одновременно с губами.

## №3 ХОБОТОК

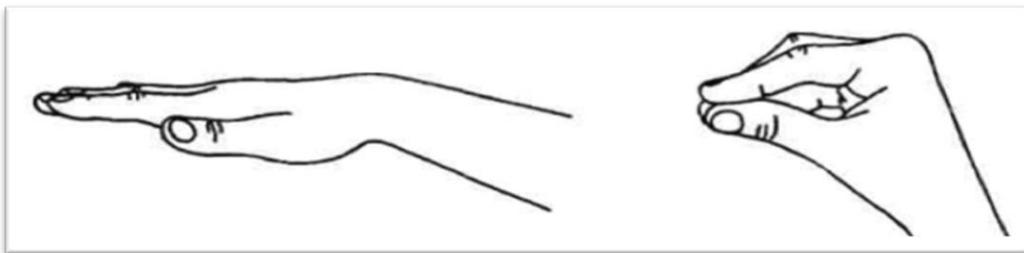
Выработка умения вытягивать губы вперед и удерживать в течение нескольких секунд.

### ОПИСАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО УПРАЖНЕНИЯ



- Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.
- На счет «один» вытянуть сомкнутые губы вперед.
- Удерживать «хоботок» под счет от 1 до 10.
- Затем вернуть губы в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 - 5 раз.

### ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУКИ



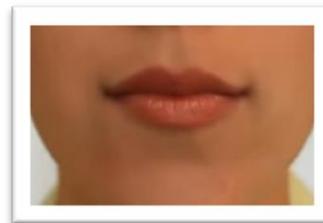
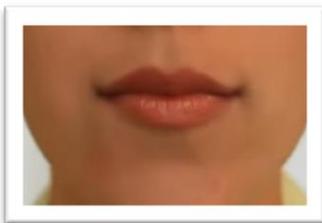
- Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.
- На счет «один» согнуть в нижних фалангах четыре пальца и сомкнуть с большим пальцем руки.
- Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 – 5 раз.

**Рекомендации:** Необходимо следить, чтобы ребенок вытягивал вперед только губы, при этом нижняя челюсть – неподвижна, руки двигаются одновременно с губами.

## №4 ЗАБОРЧИК

Выработка умения длительно удерживать сомкнутые челюсти.

### ОПИСАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО УПРАЖНЕНИЯ



- Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.
- На счет «один» улыбнуться, обнажить сомкнутые зубы.
- Удерживать челюсти и губы в таком положении под счет от 1 до 10.
- Затем вернуть губы в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 - 5 раз.

### ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУКИ



- Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, четыре пальца согнуты в нижних фалангах и сомкнуты с большим пальцем, ладонь направлена вниз.
- На счет «один» пальцы немного сгибаются в области средних фаланг, приподнимаются над большим пальцем и расходятся в стороны, кончики пальцев опускаются вниз.
- Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 – 5 раз.

**Рекомендации:** Необходимо следить, чтобы ребенок не опускал голову вниз, а удерживал прямо, руки двигаются одновременно с губами.

## №5 ЛОПАТКА

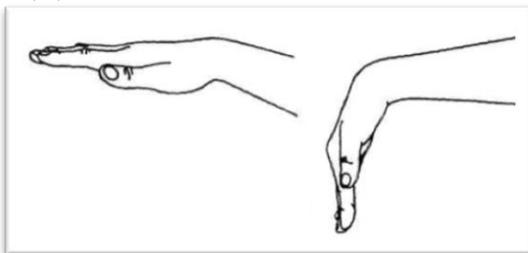
Выработка умения удерживать язык вне рта широким и расслабленным.

### ОПИСАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО УПРАЖНЕНИЯ



- Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.
- На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть изо рта и положить на нижнюю губу широкий расслабленный язык.
- Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10.
- Затем вернуть язык в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 5 - 6 раз.

### ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУКИ



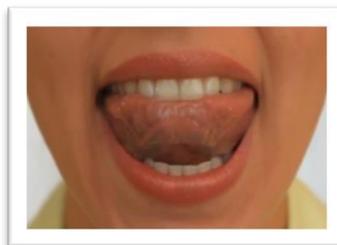
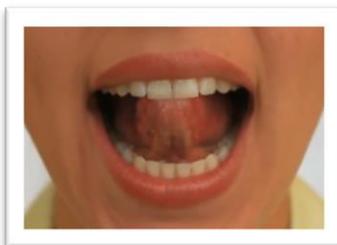
- Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.
- На счет «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами опустить вниз.
- Удерживать кисть в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 5 – 6 раз.

**Рекомендации:** Необходимо следить, чтобы ребенок не опускал голову вниз, удерживал расслабленный язык на нижней губе и не прижимал его верхними зубами и губой, руки двигаются одновременно с губами.

## №6 ПАРУС

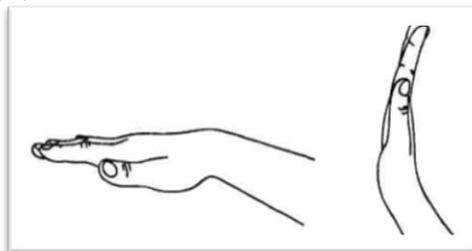
Выработка умения удерживать язык за верхними зубами.

### ОПИСАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО УПРАЖНЕНИЯ



- Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.
- На счет «один» улыбнуться, открыть рот, поднять язык за верхние передние зубы и упереть в альвеолы.
- Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10.
- Затем вернуть в исходное положение, удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 5 - 6 раз.

### ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУКИ



- Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.
- На счет «один» кисть руки с сомкнутыми пальцами поднять вверх и немного выгнуть.
- Удерживать в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 5 – 6 раз.

**Рекомендации:** Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык упирался в альвеолы за верхними зубами, руки двигаются одновременно с губами.

## №7 ЧАШЕЧКА

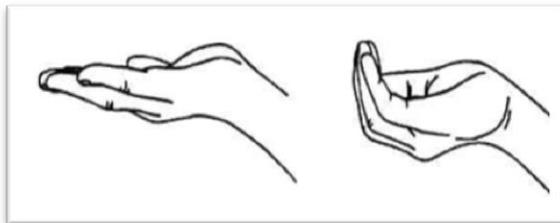
Выработка умения удерживать язык с загнутыми вверх передним и боковыми краями.

### ОПИСАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО УПРАЖНЕНИЯ



- Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.
- На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть язык изо рта, поднять кончик, переднюю и боковые части языка вверх так, чтобы получился «ковшик».
- Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10.
- Затем вернуть язык и губы в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 - 5 раз.

### ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУКИ



- Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы сомкнуты и слегка согнуты в нижних фалангах.
- На счет «один» сомкнутые пальцы согнуть в области нижних и средних фаланг, кончики поднять вверх.
- Удерживать в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 – 5 раз.

## №8 ИГОЛКА

Выработка умения удерживать вне рта узкий язык.

### ОПИСАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО УПРАЖНЕНИЯ



- Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.
- На счет «один» открыть рот, вытянуть вперед губы трубочкой, просунуть между губами узкий язык.
- Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10.
- Затем вернуть язык и губы в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 - 5 раз.

### ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУКИ



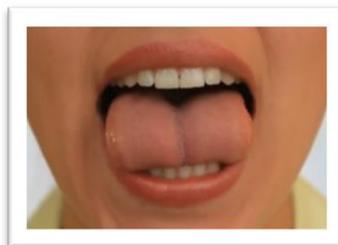
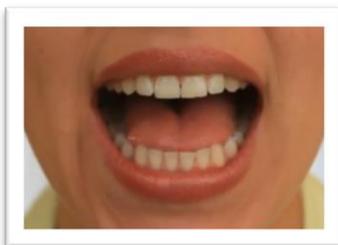
- Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.
- На счет «один» сомкнуть в кулак пальцы, оставить выпрямленным лишь указательный палец.
- Удерживать в таком положении под счет от 1 до 10, затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 – 5 раз.

Рекомендации: Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык вне рта был острым и слегка напряженным, руки двигаются одновременно с губами.

## №9 КОШКА СЕРДИТСЯ

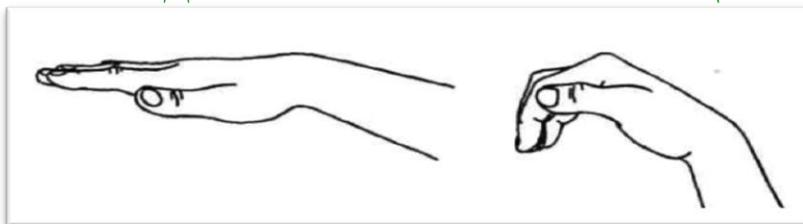
Выработка умения удерживать кончик языка за нижними зубами.

### ОПИСАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО УПРАЖНЕНИЯ



- Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.
- На счет «один» улыбнуться, открыть рот, опустить язык за нижние передние зубы и упереть в альвеолы, среднюю часть языка округлить, немного продвинуть вперед.
- Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10.
- Затем вернуть язык в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 5 - 6 раз.

### ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУКИ



- Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.
- На счет «один» сомкнутые пальцы согнуть в нижних и средних фалангах,
- Удерживать ладонь в форме ковши с опущенными вниз пальцами под счет от 1 до 10.
- Затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 5 - 6 раз.

Рекомендации: Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения язык упирался в альвеолы за нижними зубами, а спинка выгнулась, руки двигаются одновременно с губами.

## №10 ГРИБОК

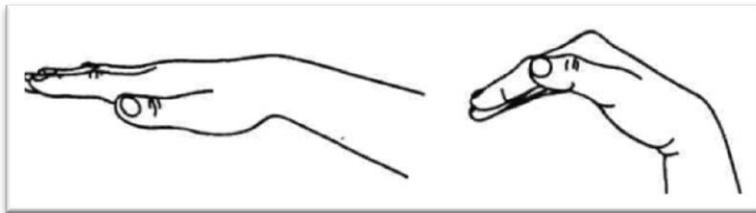
Выработка умения поднимать язык вверх, тренировка подъязычной связки.

### ОПИСАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО УПРАЖНЕНИЯ



- Исходное положение - сидя на стуле перед зеркалом, голова держится прямо, рот закрыт.
- На счет «один» улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх и присосать к нёбу, кончик языка должен находиться у верхних передних зубов.
- Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10.
- Затем вернуть язык в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 4 - 5 раз.

### ОПИСАНИЕ ДВИЖЕНИЙ КИСТИ И ПАЛЬЦЕВ РУКИ



- Исходное положение – кисть руки находится горизонтально на уровне солнечного сплетения, пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь слегка расслаблена, направлена вниз.
- На счет «один» сомкнутые пальцы согнуть в нижних фаланг.
- Удерживать ладонь в форме ковши под счет от 1 до 10.
- Затем вернуть в исходное положение и удерживать под счет от 1 до 5.
- Повторить 5 - 6 раз.

Рекомендации: Необходимо следить, чтобы при выполнении упражнения губы были в улыбке, язык располагался по всему небу, а кончик языка находился у верхних передних зубов, рот широко открыт, а руки двигаются одновременно с губами.