

Упражнение 7. Слегка надуйте одну щеку, чтобы получился как бы шарик воздуха. Перекачивайте этот шарик под верхней губой к другой щеке, и под нижней губой – обратно. Шарик можно увеличить в размерах. Надув щеку сильнее.

Упражнение 8. Втяните щеки в ротовую полость, нижнюю челюсть опустите. Соберите губы так, будто собираетесь изображать рыбку. Покажите, как рыбка хватается ртом пузырьки воздуха и выпускает их обратно. Смыкайте и размыкайте губы.

Упражнение 9. Представьте, что у вас очень сильно чешутся губы. Откройте рот и почешите губы зубами – сначала верхнюю губу, затем нижнюю. После этого натягивайте губы на зубы, стараясь закрыть губами внутреннюю поверхность зубов.

Упражнение 10. Обнажите верхние зубы, подтянув верхнюю губу. Постарайтесь достать губой до носа. Затем потяните вниз нижнюю губу, обнажая нижние зубы. Теперь доставайте губой до подбородка.

Упражнение 11. Сомкните зубы. Губы тоже сомкнуты и расслаблены. Пропустите воздух сквозь губы со звуком «фррр!». Помните, как фыркают лошади – вам надо сымитировать этот звук.

Упражнение 12. Исходное положение - сидя или стоя. Спина прямая, поза свободная, лицо спокойное. Не двигая головой, «нарисуйте» носом яблоко, ананас, дерево. То же самое повторите губами, затем глазами, бровями. «Рисуйте» разные картины всеми подвижными частями лица.

Упражнение 13. Это упражнение досталось нам от Екатерины II. Современники отмечали, что у нее до самой старости было гладкое, спокойное, царственное лицо, причиной этому было одно упражнение, которое Екатерина придумала сама.

Встаньте перед зеркалом. Расслабьте лицо. Растопырьте пальцы и обеими пятернями начинайте гладить от краев лица к носу, как бы собирая его в одну точку. Одновременно сжимайте, собирайте к носу лоб, брови, щеки, подбородок. Глаза придется закрыть, но чтобы посмотреть. Что получилось, оставьте небольшие щелочки. Зафиксируйте положение. А теперь обратным движением – от носа к краям – начинайте разглаживать, расправлять лицо. Такое упражнение не только прекрасно разрабатывает артикуляционные поверхности, но и действует как лицевой массаж. При его регулярном выполнении кожа лица становится упругой и гладкой.

Артикуляционная гимнастика приносит огромную пользу. Занимайтесь ей с радостью, не забывайте делать ее ежедневно, и результат обязательно будет!



УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ ПРАВИЛЬНО



**Криворотова Елена Олеговна,
учитель-логопед МБОУ СШ №40**

Нижневартовск-2022

Одним из важнейших показателей уровня культуры человека, его мышления, интеллекта является его речь. Человек всю свою жизнь совершенствует речь, овладевает богатствами языка.

Экспресс - зарядка эффективного оратора

Две минуты и вы готовы к любой коммуникации.

1.Начинаем разминку с растирания ладоней и мочек ушей, это активизирует работу головного мозга.

2.Проверим осанку. Красивая осанка-залог хорошей речи. Плечи вперед, вверх, назад, опустили. Выполним круговые движения головой по часовой стрелке и против. Это расслабит мышцы шеи.

3.Дыхание. Короткий вдох-длинный выдох со звуком sssssssss... Медленно.

4.Переходим к комплексу упражнений для **мышц языка:**

-«покусать язык по всей поверхности»;

-«зевок тигра»- открыть рот на расстояние двух пальцев, кончик языка зацепить за нижние зубы и выполнять волнообразные движения языком;

-«иголочка» - «лопаточка» - попеременно вытягиваем узкий, затем широкий язык из полости рта;

-«круговые движения языком» - проводим языком по губам внутри полости рта при закрытом рте, то же самое выполняем за зубами;

-«пощелкивание языком» - имитируем

5.Переходим к тренировке **мышц губ:**

-«почесывание губ» - верхними зубами «расчесываем» нижнюю губу и наоборот;

-«хоботок» - «улыбочка»-губы вытягиваем в тугий кружочек, затем растягиваем в улыбочке.

6.Заканчиваем комплекс упражнений массажем **носогубных складок и мышц глотки:**

-надуваем обе щеки и «полощем» рот;

-закидываем голову назад и имитируем полоскание горла тягучей жидкостью. Выполняем полоскание беззвучно маленьким язычком. Это упражнение способствует расслаблению гортани;

-«зевание» - если вы чувствуете, что ваши голосовые связки напряжены, то достаточно просто позевать, можно со звуком «-А-А-А...»

7.Теперь можно потренироваться, произнося **скороговорки:**

«Ткет ткач ткани на платки Тане».

«Тридцать три корабля лавировали, лавировали, лавировали да не вылавировали».

«Сиреневенький бесперспективняк с переподевыподвертом».



Знайте! Хорошая, четкая дикция напрямую зависит от того, насколько развит и насколько хорошо работает ваш артикуляционный аппарат. Его вялость - основная причина плохой дикции. Хорошо разработанный, свободный артикуляционный аппарат позволит вам освободиться от привычных зажимов и яснее выразить то, что вы хотите сказать.

Артикуляционная гимнастика

Упражнение 1. Сядьте ровно, позвоночник прямо. Сосредоточьте внимание на лице. Поднимите брови как можно выше и удерживайте их в этом положении до полного изнеможения мышц. Затем сильно зажмурьте глаза и сразу же расслабьте их. После этого максимально растяните рот (улыбка до ушей) и тут же соберите губы, вытянув их вперед.

Упражнение 2. Опустите челюсть как можно ниже. Аккуратно двигайте ее влево и вправо, задерживая в каждом положении на 2-3 секунды. Затем двигайте вперед и назад. Закончите упражнение круговыми движениями челюсти.

Упражнение 3. Откиньте челюсть и раскройте рот как можно больше. Представьте, что вы – лев, которому дрессировщик кладет голову в пасть. В этом положении тяните губы навстречу друг другу (челюсть остается в прежнем положении), стараясь сомкнуть их. Разумеется, сомкнуть губы у вас не получится, ваша задача – растянуть их как можно больше.

Упражнение 4. Представьте себе, что ваш язык – малярный валик. Слегка закрутите кончик языка. Начинайте «красить» этим валиком жесткое небо. Старайтесь «прокрасить» его полностью, максимально доставая валиком –языком до краев.

Упражнение 5. Запрокиньте голову назад и представьте себе, что вы полощите горло. Издавайте характерные звуки «грррррр».

Упражнение 6. Надуйте обе щеки как можно сильнее. Затем резко выпустите воздух: «пфу!». Повторите так несколько раз. После этого надувайте и втягивайте щеки, не выпуская воздух изо рта.