



Артикуляционная гимнастика для улучшения дикции

Артикуляционная гимнастика играет важную роль в улучшении дикции и развитии речевого аппарата. Следуйте советам из данного чек-листа.

1. Перед началом

- 1.1** Подготовьте зеркало – оно поможет контролировать движения лицевых мышц.
- 1.2** Вымойте руки – некоторые упражнения требуют касания лица.
- 1.3** Сделайте разминку – легкий массаж лица и шеи поможет подготовить мышцы.

2. Основные упражнения

- 2.1** Упражнение для языка ("Лопатка")
Цель: расслабление языка и подготовка его к работе. Техника выполнения: широко откройте рот, язык должен быть расслабленным и лежать плоско на нижней губе. Удерживайте положение 5 секунд.
- 2.2** Упражнение для губ ("Улыбка")
Цель: тренировка мышц губ для четкого произношения звуков. Техника выполнения: улыбнитесь максимально широко, обнажая зубы. Удерживайте улыбку 5 секунд, затем расслабьтесь.
- 2.3** Упражнение для щек ("Воздушный шар")
Цель: укрепление щечных мышц для контроля воздушного потока при разговоре. Техника выполнения: надуйте щеки, затем медленно выпустите воздух через слегка

сомкнутые губы. Повторите 5-10 раз.

2.4 Упражнение для языка ("Змейка")

Цель: развитие гибкости языка для произношения сложных звуков. Техника выполнения: высуньте язык изо рта и попытайтесь дотянуться им до носа, затем до подбородка. Повторите 5-10 раз.

2.5 Упражнение для языка ("Часики")

Цель: контроль за положением языка при произношении звуков. Техника выполнения: откройте рот, высуньте язык и коснитесь им поочередно правого и левого уголка рта. Повторите 5-10 раз.

2.6 Упражнение для губ ("Трубочка")

Цель: тренировка губных мышц для четкого произношения гласных звуков. Техника выполнения: сложите губы трубочкой и удерживайте их в таком положении 5 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите 5-10 раз.

2.7 Упражнение для языка ("Качели")

Цель: развитие подвижности языка для произношения различных звуков. Техника выполнения: открыв рот, коснитесь языком верхних и нижних зубов поочередно. Повторите 5-10 раз.

2.8 Упражнение для языка ("Иголочка")

Цель: улучшение контроля за положением языка при произношении согласных звуков. Техника выполнения: высуньте язык изо рта и сделайте его острым, как игла. Удерживайте такое положение 5 секунд. Повторите 5-10 раз.

3. После завершения

3.1 Завершите гимнастику – сделайте глубокий вдох и медленный выдох через нос, расслабляя все мышцы лица.

3.2 Оцените результат – обратите внимание на ощущения в области рта и горла. Чувствуете ли вы усталость или напряжение?

3.3 Частота выполнения

Рекомендуется выполнять комплекс упражнений ежедневно для достижения наилучших результатов. Минимальная частота для поддержания достигнутого уровня -

3 раза в неделю.

□ 3.4 Примечание

Если вы или ребенок чувствуете боль, дискомфорт во время выполнения упражнений, прекратите занятие и обратитесь к специалисту (логопеду или фониатру).

Выполняйте упражнения вместе с детьми. Регулярные занятия помогут добиться улучшений произношения и почувствовать уверенность в общении!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?