

## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Все упражнения выполняются перед зеркалом. Упражнения 1–5 предполагают удержание статической позы под счёт до 5 (до 10); упражнения 6–12 выполняются 10–15 раз.



### 1. ЗАБОРЧИК

Улыбнуться (зубы сомкнуты и видны).  
Удерживать губы в таком положении.



### 2. ЛОПАТОЧКА

Рот открыть. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу.  
Занести «лопатку» в рот, стараясь не напрягать язык.



### 3. ИГОЛОЧКА

Открыть рот.  
Язык сделать узким (напрячь).  
Узкий язык выдвинуть далеко вперёд,  
а затем убрать вглубь рта.



### 4. ЧАШЕЧКА

Открыть рот. Широкий расслабленный язык поднять к верхней губе. Прогнуть среднюю часть языка, загнув кверху боковые края.



### 5. ГРИБОК

Улыбнуться (зубы видны), приоткрыть рот. Присосать широкий язык всей плоскостью к нёбу и открыть рот.



### 6. ГАРМОШКА

Рот приоткрыть. Язык присосать к нёбу.  
Не опуская языка вниз, открывать и закрывать рот, растягивая подъязычную связку. Губы должны быть в улыбке!



### 7. КОНФЕТА

Губы сомкнуть.  
Напряжённым языком упираться  
то в одну щеку, то в другую.



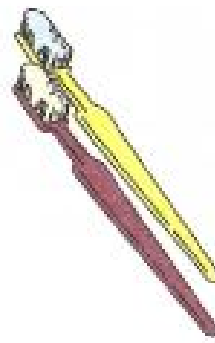
### 8. ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ

Рот приоткрыть.  
Широким языком облизывать верхнюю  
губу, делая движения сверху вниз.  
Нижняя челюсть неподвижна!



### 9. МАЛЯР

Рот открыть. Широким кончиком языка,  
как кисточкой маляра, проводить  
от верхних резцов до мягкого нёба,  
производя движения вперёд—назад.



### 10. ПОЧИСТИМ ЗУБКИ

*Сначала выполнять  
с закрытым ртом,  
затем — с открытым.*

«Почистить» кончиком языка  
нижние зубы с внутренней стороны  
(слева — направо, сверху вниз).  
Нижняя челюсть неподвижна!



### 11. ЛОШАДКА

Присасывать язык к нёбу, растягивая  
подъязычную связку. Щёлкать языком  
медленно и сильно. Нижняя челюсть  
должна быть неподвижна!



### 12. ИНДЮК

Рот открыть. Широким кончиком языка  
проводить по верхней губе вперёд—назад,  
не отрывая языка. При этом произносить:  
БЛ-БЛ-БЛ... Нижняя челюсть неподвижна!