Каждое упражнение нужно делать 8—16 раз.

**Артикуляционная гимнастика для губ**

1. **Упражнение «Улыбка»**

На счет «раз» — губы вытянуть как для поцелуя.

На счет «два» — растянуть в улыбку, не обнажая зубов.

1. **Упражнение «Уголки»**

Собрать губы в «пятачок» (вытянуть губы вперед, но не так сильно, как для поцелуя).

На счет «раз» — «пятачок» двигается вправо.

На счет «два» — «пятачок» двигается влево, т.е. «пятачок» стремится то к правому, то к левому уголкам губ.

1. **Упражнение «Вертикаль»**

На счет «раз» — «пятачок» двигается вверх, к носу.

На счет «два» — пятачок двигается вниз, к подбородку, т.е. «пятачок» совершает движения по вертикали.

1. **Упражнение «Крест»**

На счет «раз» — «пятачок» двигается вверх.

На счет «два» — пятачок двигается вниз.

На счет «три» — «пятачок» двигается влево.

На счет «четыре» — «пятачок» двигается вправо.

1. **Упражнение «Круги»**

Собрать губы в «пятачок» и делать «пятачком» круговые движения сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Работают только губы.

1. **Упражнение «Шторки»**

На счет «раз» — верхняя губа поднимается так, что обнажаются зубы.

На счет «два» — губа возвращается на место.

На счет «три» — нижняя губа опускается и обнажает нижние зубы.

На счет «четыре» — губа возвращается на место. Движения губ напоминают движение шторок, которые поочередно открываются и закрываются. Упражнение рекомендуется делать в медленном темпе.

1. **Упражнение «Почесывание»**

На счет «раз» — нижние зубы почесывают верхнюю губу.

На счет «два» — верхние зубы почесывают нижнюю губу.

Упражнение можно делать довольно быстро, если проводить зубами по губе одним почесывающим движением, с быстрой сменой губ.

1. **Упражнение «Жвачка»**

На счет «раз» — губы вытягиваются вперед.

На счет «два» — растягиваются на улыбку, обнажая верхние зубы, челюсти размыкаются. Движения губ и челюстей напоминают активное жевание.

1. **Упражнение «Вибрация»**

Губы слегка сомкнуты и расслаблены. Сильной струей воздуха заставить губы вибрировать с подключением звука, напоминающего губное звучание, которым извозчики останавливают лошадь, натягивая поводья: тпр-р-р-у. На каждый счет — выдох с вибрацией.

**Артикуляционная гимнастика для языка**

Упражнения помогут вам выработать полноценные движения языка, необходимые для правильного произношения звуков.

1. **Упражнение «Часовая стрелка»**

Вращать языком за сомкнутыми губами по часовой стрелке. Челюсти разомкнуты. Язык по кругу гладит верхние и нижние десны. Вращать языком за губами против часовой стрелки.

1. **Упражнение «Жало»**

Узкий язык высунуть как можно дальше изо рта. Кончик языка должен быть острым.

На счет «раз» — острым языком «ужалить» противника.

На счет «два» — язык убрать в глубь рта.

1. **Упражнение «Шпага»**

Губы сомкнуты, челюсти разомкнуты. Кончиком языка «уколоть» щеку с внутренней стороны.

На счет «раз» — «укол» в правую Щеку.

На счет «два» — «укол» в левую щеку.

1. **Упражнение «Чашечка»**

Рот раскрыть. Широкий язык высунуть изо рта и поднять кверху. Подержать язык в таком положении 8-10 секунд и убрать в рот.

На счет «раз» — высунуть язык, загнув кверху.

На счет «два» — убрать, расслабив.

1. **Упражнение «Качели»**

Высунуть узкий язык. Тянуться языком то к носу, то к подбородку. Рот не закрывать.

На счет «раз» — язык тянется к носу.

На счет «два» — язык тянется к подбородку.

1. **Упражнение «Горка»**

Кончик языка упереть в нижние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык (или спинку языка) «выкатывать» вперед горкой и убирать в глубь рта.

На счет «раз» — спинка языка выкатывается.

На счет «два» — спинка языка убирается назад.

Рот открыт и зафиксирован в одном положении.

1. **Упражнение «Цоканье»**

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком, сильно отрывая язык со звуком. Рот широко открыть. Тянуть подъязычную связку. «Поцокать», убыстряя темп.

1. **Упражнение «Поглаживание»**

Рот приоткрыт. Язык начинает поглаживающее движение от верхних зубов к альвеолам, далее по твердому нёбу и, загибаясь вовнутрь, гладит мягкое нёбо. Возвращается по нёбу к зубам.

На счет «раз» — язык двигается от зубов к мягкому нёбу.

На счет «два» — язык двигается от мягкого нёба к зубам.

Упражнение способствует хорошей растяжке подъязычной связки.

1. **Упражнение «Пулемет»**

Рот приоткрыт. Кончик языка касается корней верхних зубов. Строчить языком как из пулемета со звуками т-т-т-т-т-т, затем со звуками д-д-д-д-д-д.

**Освобождение челюстей от зажима**

Нижняя челюсть прикрепляется к верхней челюсти очень сильными мышцами. Эти мышцы находятся около ушей, и их движение можно проконтролировать с помощью указательных пальцев. Мягкое и свободное движение нижней челюсти играет большую роль в процессе говорения. Если рот хорошо открывается, то улучшается звучание голоса и повышается разборчивость речи. Если челюсти зажаты, то человек говорит сквозь зубы, как будто «цедит» слова, и производит неприятное впечатление на собеседников.

Чтобы освободить нижнюю челюсть от зажимов, полезно делать следующие упражнения:

1. **Упражнение «Ямки»**

Мягко опускать нижнюю челюсть до тех пор, пока указательные пальцы рук не ощутят околоушные впадины или ямки, которые образуются перед козелком (небольшим отростком, находящимся перед входом в ухо). При хорошем расслаблении мышц пальцы легко попадают в ямки.

На счет «раз» — медленно опускать челюсть, погружая кончики указательных пальцев в образовавшиеся ямки.

На счет «два» — поднять челюсть, убрав указательные пальцы из ямок.

1. **Упражнение «Ленивый алфавит»**

Мягко, лениво опускать нижнюю челюсть, контролируя указательными пальцами появление околоушных ямок. При движении челюсти вниз произносить согласные звуки в алфавитном порядке с добавлением гласного «а». Алфавит произносить протяжно, лениво, негромко.

Ба-а-а Ва-а-а Га-а-а Да-а-а

Жа-а-а За-а-а Ка-а-а Ла-а-а

Ма-а-а На-а-а Па-а-а Ра-а-а

Са-а-а Та-а-а Фа-а-а Ха-а-а

Ца-а-а Ча-а-а Ша-а-а Ща-а-а

1. **Упражнение «Кивающая голова»**

Мягко наклоняем голову вперед. Пальцы рук сплетены за головой, ладони обхватывают шею сзади. Медленно откидывая голову назад, расцепляем пальцы и поглаживающим движением задней и боковых частей шеи снимаем руки. Затем — кивок вперед. При каждом откидывании головы назад произносим звуки ленивого алфавита:

Ба-о, Ва-о, Га-о, Да-о, Жа-о, За-о, Ка-о, Ла-о, Ма-о, На-о, Па-о, Ра-о, Са-о, Та-о, Фа-о, Ха-о, Ца-о, Ча-о, Ша-о, Ща-о

Упражнение снимает зажимы с затылочных мышц и мышц, держащих нижнюю челюсть.