

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
Артикуляционная гимнастика по теме «Зима»

Подготовила: Шавва Л.В.
Учитель-логопед
МАДОУ МО г.Краснодар
«Центр – детский сад № 127»

Зима — отличное время для проведения артикуляционных упражнений! Эти упражнения помогут укрепить мышцы губ, языка и челюсти, что улучшит произношение звуков и общую дикцию. Вот несколько упражнений на зимнюю тематику:

1. Снежинка падает

Цель: Развивает подвижность языка.

Описание: Представьте, что ваш язык — снежинка. Откройте рот и медленно опустите язык вниз, как будто снежинка мягко падает на землю. Затем вернитесь в исходное положение.

2. Лепим снеговика

Цель: Укрепляет мышцы губ и щек.

Описание: Вытяните губы вперед, как будто хотите сказать "у-у-у", и удерживайте эту позицию несколько секунд. Затем расслабьтесь и повторите упражнение несколько раз. Это напоминает лепку первого шара снеговика.

3. Катаемся на лыжах

Цель: Развивает координацию губ и языка.

Описание: Широко откройте рот, как будто вы кричите "А-а-а!" (как лыжник на спуске). Затем закройте рот и повторите несколько раз. Это упражнение укрепляет мышцы вокруг рта.

4. Замерзший пруд

Цель: Работает над контролем дыхания и голосом.

Описание: Сделайте глубокий вдох через нос, затем медленно выдохните через рот, произнося звук "х-х-х" (как будто замерзаете на морозе). Повторяйте это упражнение несколько раз, чтобы почувствовать контроль над своим дыханием.

5. Морозный узор

Цель: Развивает точность движений языка.

Описание: Проведите кончиком языка по верхним зубам справа налево и обратно, как будто рисуете морозный узор на стекле. Старайтесь делать движения плавными и точными.

6. Снегопад

Цель: Улучшает работу мышц лица.

Описание: Попеременно напрягайте и расслабляйте мышцы лица, как будто снегопад меняет интенсивность. Сначала сделайте лицо напряженным, как будто сильный ветер, затем расслабленным, как спокойный снегопад.

7. Холодный ветер

Цель: Развивает силу голосовых связок.

Описание: Сделайте глубокий вдох и начните медленно выдыхать воздух через рот, произнося звук "ф-ф-ф" (как холодный зимний ветер). Увеличивайте громкость звука, чтобы усилить эффект ветра.

8. Коньки на льду

Цель: Тренирует гибкость языка.

Описание: Прижмите кончик языка к нижним зубам и проведите его вперед-назад, как будто скользите на коньках по льду. Делайте это движение плавно и аккуратно.

9. Иней на ветке

Цель: Укрепляет мышцы языка и губ.

Описание: Выставьте губы вперед, как будто целуетесь, и удерживайте их в таком положении несколько секунд. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение несколько раз. Это напомнит иней, оседающий на ветках.

10. Лыжный трамплин

Цель: Развивает контроль над мышцами челюсти.

Описание: Медленно открывайте и закрывайте рот, как будто катитесь на лыжах с трамплина. Важно контролировать движение челюсти, делая его плавным и аккуратным.

Регулярные занятия артикуляционной гимнастикой зимой помогут укрепить мышцы, необходимые для правильного произношения звуков, и сделают вашу речь более четкой и выразительной.