

## **Артикуляционно-мимическая гимнастика**

Эти упражнения помогают создать благоприятный фон для выработки точных и координированных движений, необходимых для звучания полноценного голоса, ясной и четкой дикции; предотвратить патологическое развитие движений артикуляции, а также снять излишнюю напряженность артикуляционной и мимической мускулатуры; выработать необходимые мышечные движения для свободного владения и управления частями **артикуляционного аппарата**. Осуществляется тренировка мышц нижней челюсти, губ, языка, мышц глотки и мягкого неба, мимических мышц. Для этого используют статические и динамические упражнения.

Рекомендации при выполнении упражнений артикуляционной гимнастики:

- Выполнять упражнения только перед зеркалом.
- Избегать сопутствующих движений (работает только группа мышц).
- Выполнять упражнение в спокойном темпе, без усилий, стремясь к плавному и ритмическому выполнению движений.

Комплекс упражнений артикуляционно-мимической гимнастики

### **Упражнения артикуляционной гимнастики для мышц лба:**

- нахмурить брови, с угрозой произнести «А-а!»;
- удивленно-радостно вскинуть брови, произнести с восхищением «А-а!».

### **Упражнения для мышц глаз:**

- зажмуриться — «распахнуть» глаза;
- поочередно закрывать и открывать то правый, то левый глаз;
- озорно, со значением подмигивать;
- спокойно закрывать и открывать глаза, максимально расслабляя мышцы век;

### **Упражнения для щёк:**

- надуть щёки;
- втянуть щёки;
- перекачивать воображаемый шарик во рту (поочередно надуть щёки);
- «прополоскать рот» воображаемой водой.

### **Упражнения для губ:**

- улыбнуться («и-и-и»);
- сложить губы в трубочку («у-у-у»);
- подвигать губами от правой щеки к левой;
- подвигать губами по кругу;
- «развесить губы»;

#### **Упражнения артикуляционной гимнастики для языка:**

- расслабить язык на нижней губе, «пошлепать» его губами («пя-пя-пя»);
- пощелкать языком, присасывая строго по средней линии;
- вяло, лениво «пожевать манную кашу» («мня, мня, мня»);
- облизывать губы.

#### **Изобразить:**

- грозного владыку;
- лазутчика;
- кокетливую барышню;
- деревенского дурачка.