



Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная  
организация центр развития ребенка детский сад №18  
муниципального образования Темрюкский район

# Комплекс упражнений артикуляционной гимнастики для ребенка со стёртой формой дизартрии при повышенном тоне

*Практические рекомендации для педагогов*



Автор: учитель-логопед МБДОО ЦРР ДС № 18 МОТР  
Ворожбит А.А.

### **1. «Покусываем язычок»**

Цель данного упражнения: добиться расслабления мышц языка, усиления кровообращения мышц языка, улучшения иннервации.

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Варианты:

1. Покусывать кончик языка.
2. Покусывать середину языка.
3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад.

**Выдвигаю свой язык,  
Чтоб лениться не привык.  
И от кончика до корня  
Я кусаю всё проворней.**

### **2. «Накажем непослушный язычок»**

Цель данного упражнения: добиться укрепления и расслабления мышц языка.

Описание: открыть рот, высунуть язык и, прилепывая его губами, двигать вперед, назад со звуком: «пя-пя-пя».

### **3. «Лопатка»**

Цель данного упражнения: расслабить мышцы языка.

Описание: открыть рот, слегка высунуть расслабленный язык, лежать он должен на нижней губе. Нужно держать язык в таком положении несколько секунд. Нижнюю губу не подгибать.

### **4. «Домик открывается»**

Цель: научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.

Описание: слегка улыбнуться, медленно открыть рот, поддержать ротик открытым 5-10 сек.

**Ротик широко открыт,  
Язычок спокойно спит.**

## **5. «Покусываем боковые края языка»**

Цель: преодолеть спастичность языка путём самомассажа.

Описание: улыбнуться, спеть «и-и-и», язык расширится, не меняя его положения – покусать края языка боковыми зубами.

**Горкой» выгну язычок,**

**Пожую его бочок!**

**Левый, правый, оба сразу**

**Я жую как по заказу!**

## **6. «Озорные щечки»**

Цель данного упражнения: расслабление мышц лица.

Описание: набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

## **7. «Рот на замочке»**

Цель данного упражнения: расслабление мышц лица.

Описание: поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрыть рот на "замочек", сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их:

**У меня есть свой секрет,**

**Не скажу его вам, нет**

**(поджать губы).**

**Ох, как сложно удержаться,**

**Ничего не рассказав.**

**Губы все же я расслаблю,**

**А секрет себе оставлю.**