

Памятка .

Артикуляционная гимнастика.

Для тренировки артикуляционного аппарата эффективна артикуляционная гимнастика. Проводить гимнастику желательно не только на уроке, но и дома, чтобы движения становились более правильными, отточенными.

Эти легкие упражнения освобождают, укрепляют, совершенствуют артикуляционный аппарат. Простое рассматривание процессов в зеркале дает информацию для памяти и воображения. Очень часто бывает так, что само слово “упражнение” вызывает у ученика зажатие, потерю естественности, особенно у начинающих. Однако у учеников, привыкших к регулярной работе, слово “упражнение” вызывает рабочее, активное состояние.

Подготовительные упражнения:

Шея расслаблена. Мягкие движения головы по кругу в правую и левую стороны.

Каждое упражнение выполнять по 8 раз. на звук «М».

Упражнение №1. «Хоботок, улыбочка». (Выполняем со звуком).

Хоботок-понятненько (тоненьким голосом)

Улыбочка-понятненько (толстым голосом).

Упражнение № 2. «Мышка» (м-э)

Ползет мышка по стене пи-пи-пи и вдруг:сильно-сильно открыть рот(как будто она чего-то очень испугалась).

Максимально вытягиваем губы и затем максимально открываем рот, обнажая зубы.

Упражнение №3. “Иголочка”. Рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделав узким и острым.

Упражнение №4. "Лопаточка".

Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал, произносить расслабленно: “Та-та-та “.

Упражнение № 5. "Чашечка".

Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении 10 сек.

Упражнение № 6."Трубочка".

Высунуть широкий язык. Боковые края языка загнуть вверх. Подуть в получившуюся трубочку. Выполнять в медленном темпе. Удерживать язык в таком положении 10 сек.

Упражнение № 7."Часики"

Высунуть широкий язык. Тянуться попеременно то к правому уху, то к левому. Двигать языком из угла рта в медленном темпе. Удерживать язык в таком положении 10 сек.

Упражнение № 8."Качели"

Высунуть узкий язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение проводится под счет.

Упражнение №9. "Колечко". Напряженно скользя кончиком языка по нёбу, старайтесь дотянуться до маленького язычка. Делайте это с закрытым ртом. Повторите несколько раз.

Упражнение № 10. «Шпага».

Острым языком упираемся в каждую щеку по очереди. (Верх, вниз, лево, право; затем наоборот: вниз, вверх, вправо, влево.)

Упражнение №11. Язык по кругу по 8 раз. Сначала в одну, потом в другую сторону. Кончик языка острый и активный.

Упражнение № 12. Поднимаем и опускаем верхнюю губу, обнажая верхние зубы.(Губы не растягиваем. (Придерживайте уголки губ, чтобы не растягивались). Работает только верхняя губа. Не челюсть! А губа!

Упражнение № 13. Поднимаем и опускаем нижнюю губу, обнажая нижние зубы.

Упражнение № 14. Делаем трубочку из губ и дуем в нее.

Упражнение № 15. Сильно вытягиваем губы вперед, сдвигаем их вправо, исходное положение, сдвигаем влево. Держим губы вместе.

Упражнение № 16. Также как упр.8, только губы двигаются вверх, вниз.

Упражнение № 17. Губы двигаются по кругу. В разные стороны.

Упражнение № 18. «Сытый хомячок». (Упр. Выполняем на звук М).
Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

Упражнение № 19. «Хомяк-2». Гоняем воздух по кругу.

Упражнение № 20. «Губы обнимают зубы». Выполняем плавно. Губы максимально вглубь рта, огибая зубы и максимально выворачиваем натягивая верхнюю губу на верхние зубы. Работают мышцы верхней губы.
(Упр. Выполняем на звук М).

Упражнение №21. «Поцелуйчик». Щеки втянуть внутрь рта, всосав в себя воздух, затем с усилием разомкнуть губы слегка причмокнув.

Упражнение №22. «Рыбка». Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Хлопать губами друг о друга .

Упражнение №23. «Маляр».

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба

Упражнение № 24. «Львица». Рот сильно открыт 30 сек
(ширина 3 пальца).

Упражнение № 25. «Змейка». Рот широко открыть. Язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать в глубь рта, пытаясь достать маленький язычок.

Упражнение №26. «Лягушка ловит комара». Откройте как можно шире рот, теперь резко выбросите язык, доставая им подбородок, и также резко втяните назад. Представьте лягушку, ловящую мух. Упражнение делайте до

ощущения усталости. Следите чтобы работали нужные мышцы, при правильных позициях вы сами почувствуете какие мышцы нужны для вокала, а какие нет.

Упражнение № 27. «Лошадка».

Цокать языком. Тянуть подъязычную связку. Кончик языка активный.

Упражнение № 28. Почувствуйте кончик языка, он активный и твердый, как молоточек. Побейте кончиком языка по зубам изнутри, как будто (беззвучно) говорите: да-да-да-да. Энергично произнесите: Т-Д, Т-Д, Т-Д.

Упражнение № 29. Для укрепления мышц гортани, энергично произнесите: К-Г, К-Г, К-Г.

Упражнение №30. Чтобы активизировать мышцы губ, надуйте щеки, сбросьте воздух резким “хлопком” через сжатые (собранные в “пучок”) губы. Энергично произнесите: П-Б, П-Б, П-Б.

Упражнение №31. Мягко опускаем нижнюю челюсть вниз, затем возвращаем на место. Выполнять мягко, осторожно. Правильное положение нижней челюсти можно найти, открыв рот на максимальную ширину, а затем немного ослабив мышцы.

Упражнение № 32. 3-4 согнутых в кулак пальца вставляем в рот в качестве расширителя. Максимально членораздельно, отчетливо и громко произносим буквосочетания НГА, НГЭ, НГЫ, НГО, НГУ, НГЯ. Голову не задираем, выполняем упражнение до ощущения усталости в области гортани.

Упражнение №33. «Вдох-удивление». Сделаем медленный вдох с легким звуком «удивления». Почувствуем холодок на мягком небе и произносим название какого-либо предмета как буд-то видим его впервые, например: тетрадь, фортепиано, стена, окно, ноты и т.д. Это упражнение помогает активизировать небную занавеску.

Упражнение №34. “Зевота”. Зевоту легко вызвать искусственно. Вот и вызовите несколько раз подряд в качестве гимнастики для горла. Зевайте с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

Упражнение №35. “Смех”.

Во время смеха положите ладонь на горло, прочувствуйте, как напряжены мышцы. Подобное напряжение можно ощутить при выполнении всех предыдущих упражнений. Смех можно вызвать и искусственно, ведь с точки зрения работы мышц не имеет значения смеётесь вы по-настоящему или просто произносите “ха-ха-ха”. Искусственный смех быстро пробудит приподнятое настроение.

Упражнение № 36. «Обезьянка». (обобщающее упражнение)

Начинаем «обезьянничать». Сворачиваем губы трубочкой, вытягиваем и улыбаемся, растягиваем ванночкой и оскаливаемся, показывая два ряда своих зубов. Открываем рот как можно шире и рассматриваем все прелести языка. Язык вытягиваем и придаём форму паруса, затем втягиваем, сворачивая вовнутрь. Притягиваем язык к левой стенке щеки, после - к правой, сворачиваем в трубочку и загибаем за верхние зубы, после за нижние.

Каждое упражнение выполняем до легкой усталости. Между упражнениями продуваем губы(Расслабляем). Гимнастику необходимо выполнять ежедневно. Выполняя упражнения необходимо контролировать себя с помощью зеркала. Лицо (лоб, брови, глаза) должны быть спокойны, без гримас страдания, напряжения.