Снежная мастерская

учимся говорить чётко!



Логопедические карточки для детей 3–7 лет

дизартрия, в том числе стёртая форма

ЧТО ТАКОЕ ДИЗАРТРИЯ?

Дизартрия (в том числе стёртая форма). Нарушение произношения из-за слабой подвижности мышц речевого аппарата: речь «смазанная», невнятная, нечёткая. Стёртая форма сейчас встречается очень часто. Чаще всего заметна в возрасте 3–7 лет.

Возраст: 3–7 лет | **4 карточки · 16 упражнений** | **10 минут в день**

1



Снеговик-болтун

Разминка губ, щёк и лица, расслабление, массаж.

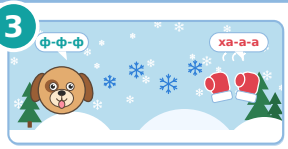
2



Ледяной язычок

Гимнастика для языка: иголочка, горка, часики.

3



Дыхание метели

Плавный выдох, сила голоса, речевое дыхание.

4



Санки-слоги

Чёткие слоги и цепочки, чистоговорки, жевание.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- **Занимайтесь каждый день по 5–10 минут:** мышцам нужна регулярная тренировка.
- **Упражнения — перед зеркалом, медленно и точно:** качество важнее количества.
- **Не торопите и не просите «говорить нормально»:** покажите, как произнести слово.
- **Диагноз ставят невролог и логопед.** Упражнения и массаж согласуйте со специалистом.

1

Снеговик-болтун

Разминка губ, щёк и лица



1 Улыбка и трубочка

Растягиваем губы в улыбку, затем вытягиваем «трубочкой». Меняем 6–8 раз перед зеркалом, медленно.

2 Снежки за щёчками

Надуваем щёки, как снежки, держим на счёт 5. Потом перекатываем «снежок» то в одну, то в другую щёку.

3 Брр, холодно!

Расслабленные губы дрожат: «бр-р-р», как озябшая лошадка. Упражнение расслабляет мышцы губ.

4 Массаж ладошками

Поглаживаем лоб, щёки и подбородок ладонями от центра к вискам. Движения мягкие, около минуты.

ЗЕРКАЛЬНАЯ ДОРОЖКА

Сделай 5 раз и закрашивай кружки

улыбка — трубочка	○	○	○	○	○
снежки за щёчками	○	○	○	○	○
брр, холодно	○	○	○	○	○
зубки-заборчик	○	○	○	○	○
массаж ладошками	○	○	○	○	○

Двигайся медленно, смотри в зеркало.

Совет логопеда

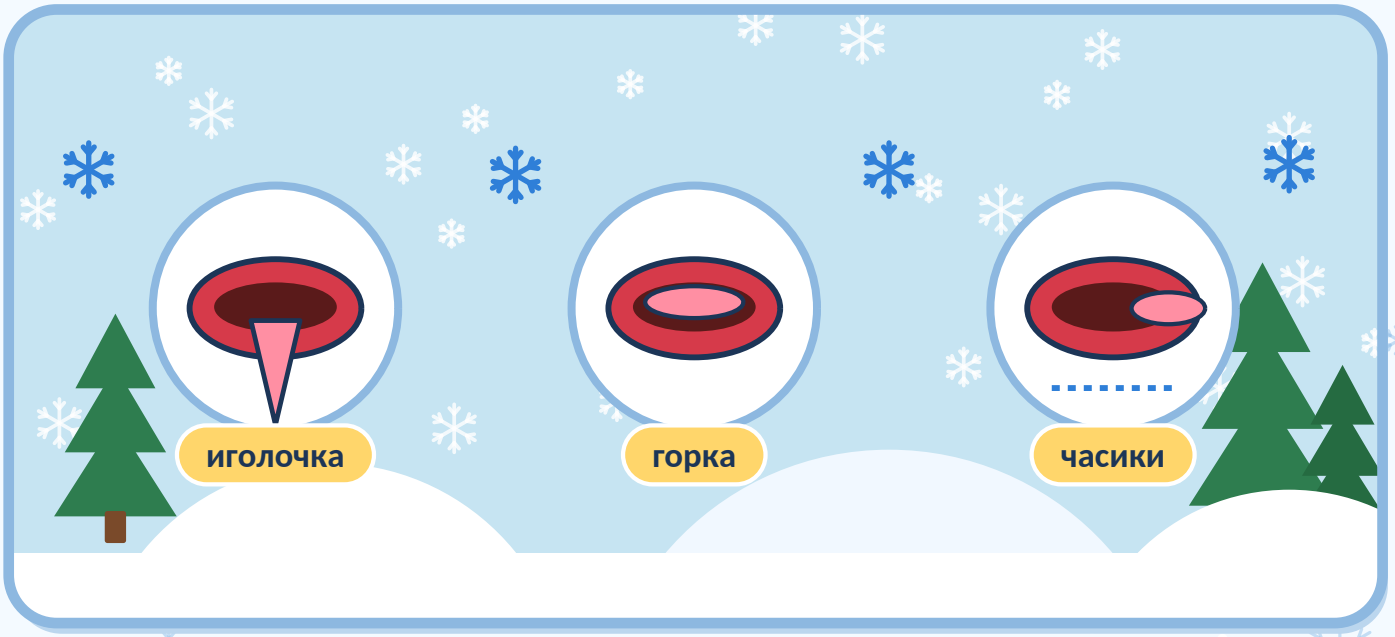
Движения медленные и точные. Если ребёнок устал, остановитесь. Массаж лица согласуйте с логопедом или неврологом.

Диагноз и программу занятий определяет специалист. Карточки — помощь дома, а не замена занятий у логопеда.

2

Ледяной язычок

Гимнастика для языка



1 Иголочка

Язык узкий и острый, выдвигаем вперёд и убираем назад. Губы не касаются языка. 5–6 раз.

2 Горка

Кончик языка упирается в нижние зубы, спинку выгибаем «горкой». Держим на счёт 5, рот приоткрыт.

3 Часики

Кончик языка движется от одного уголка рта к другому, как маятник. Челюсть неподвижна, 10 раз.

4 Вкусное мороженое

Широким языком «облизываем мороженое» сверху вниз. Язык широкий и расслабленный.

ЛЕДЯНОЙ ЯЗЫЧОК

Соедини упражнение и описание

иголочка	○ ○	кончик к уголкам рта
горка	○ ○	язык узкий и острый
часики	○ ○	язык широкий, края вверх
чашечка	○ ○	спинка выгнута, кончик вниз

Покажи упражнение зеркалу и проверь себя.

Совет логопеда

Следите, чтобы нижняя челюсть не двигалась: язык должен работать сам, без помощи челюсти.

Диагноз и программу занятий определяет специалист. Карточки — помощь дома, а не замена занятий у логопеда.

3

Дыхание метели

Плавный выдох и сила голоса



1 Сдуй снежинку

Кладём на ладонь ватный шарик. Вдох носом, долгий выдох на «ф-ф-ф»: снежинка улетает. 4–5 раз.

2 Согрей ладошки

Вдох носом, на выдохе тёплое «ха-а-а» на ладошки. Выдох длинный и плавный, плечи не поднимаем.

3 Метель

Тянем звук «у-у-у»: сначала тихо, потом громче, потом снова тихо, как ветер в метель.

4 Ленточка-ветерок

Дуем на лёгкую ленточку: слабо, чтобы чуть колыхалась, и сильнее, чтобы летела. Тренируем силу выдоха.

МЕТЕЛЬ И ВАРЕЖКИ

Закрась столько клеток, сколько секунд длился выдох

ф-ф-ф										
ш-ш-ш										
у-у-у										
ха-а-а										

Выдох плавный: цель — 6–10 секунд.

Совет логопеда

Не больше 4–5 раз подряд: от частых выдохов кружится голова. Делайте паузы между повторами.

Диагноз и программу занятий определяет специалист. Карточки — помощь дома, а не замена занятий у логопеда.

4

Санки-слоги

Чёткие слоги, слова и жевание



па

то

ка

1 Санки едут

Медленно повторяем: па-па-па, та-та-та, ка-ка-ка. Каждый слог чётко открываем и закрываем рот.

2 Меняем слоги

Цепочки: па-то-ка, ма-ни-ку, ба-до-ги. Сначала медленно, потом чуть быстрее, без «каши».

3 Чистоговорки

«Та-та-та — зима пришла». Читаем по слогам, затем целиком, хлопая на каждый слог.

4 Хрустим и жуём

Под присмотром взрослого жуём яблоко, морковку, сухарик, закрыв губы. Это укрепляет мышцы речи.

САНКИ-СЛОГИ

Прочитай цепочку: медленно · средне · чётко

	медл.	средне	чётко
па-то-ка	○	○	○
ма-ни-ку	○	○	○
ба-до-ги	○	○	○
та-ко-пу	○	○	○
ла-ни-мо	○	○	○

Рот открываем широко, слоги не «слипаются».

Совет логопеда

Сначала чёткость, потом скорость. Если слоги «слипаются», вернитесь к медленному темпу.

Диагноз и программу занятий определяет специалист. Карточки — помощь дома, а не замена занятий у логопеда.