

**Перспективное
планирование и
картотека
артикуляционной
гимнастики
для детей второй
младшей группы**

Методические рекомендации к проведению

артикуляционной гимнастики

Важную роль в формировании правильного произношения звуков играет четкая, точная, координированная работа артикуляционного аппарата (губ, языка, нижней челюсти, мягкого неба). Для выработки полноценных движений губ, языка, нижней челюсти полезна артикуляционная гимнастика.

Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного звукопроизношения, а также укрепление мышц лица, языка, губ, мягкого неба.

Задачами артикуляционной гимнастики:

- учить детей правильно выполнять артикуляционные упражнения;
- формировать правильное произношение звуков;
- воспитывать умение переключаемости с одного вида упражнений на другой.

Рекомендации для проведения артикуляционной гимнастики:

- при выполнении упражнений необходимо соблюдать определённую последовательность - от простых упражнений к сложным;
- на начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе;
- проводить артикуляционную гимнастику надо ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись и становились более прочными;
- предварительно ребёнок должен увидеть правильный образец упражнений – необходимо показать, как правильно выполняется данное упражнение;
- Статистические упражнения выполняются под счёт. Это необходимо для того, чтобы у ребёнка вырабатывалась устойчивость наиболее важных положений губ и языка;
- артикуляционную гимнастику следует выполнять сидя перед зеркалом, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, он не напряжён, руки и ноги находятся в спокойном состоянии.

месяц	содержание	артикуляционные упражнения	дозировка
Сентябрь (1-2 неделя)	комплекс «Овощи» № 1 (приложение №1)	«Улыбочка»	под счет от 1 до 5
		«Трубочка»	под счет от 1 до 5
		«Лопатка»	под счет от 1 до 5
		«Широко открытый рот»	под счет от 1 до 5
		«Втягивание щек»	3-4 раза
Сентябрь (3-4 неделя)	комплекс «Овощи» № 2 (приложение №2)	«Улыбочка»	под счет от 1 до 5
		«Качели»	3-4 раза
		« Широко открытый рот»»	3-4 раза
		«Надувание щек»	3-4 раза
Октябрь (1-2 неделя)	Комплекс «Фрукты» №1 (приложение №3)	« Широко открытый рот»	под счет от 1 до 5
		«Вдох открытым ртом»	3-4 раза
		«Бублик»	под счет от 1 до 5
		«Чашечка»	под счет от 1 до 5
		«Вкусное варенье»	3-4 раза
Октябрь (3-4 неделя)	Комплекс «Фрукты» №2 (приложение №4)	«Чашечка»	под счет от 1 до 5
		«Вкусное варенье»	3-4 раза
		«Качели»	3-4 раза
		«Улыбочка»	под счет от 1 до 5
Ноябрь (1-2 неделя)	Комплекс «Ягоды» №1 (приложение №5)	«Часики»	3-4 раза
		«Улыбочка»	под счет от 1 до 5
		«Иголочка»	под счет от 1 до 5
		«Движения языком в разные стороны»»	3-4 раза

Ноябрь (3-4 неделя)	Комплекс «Ягоды» №2 (приложение №6)	«Чашечка»	под счет от 1 до 5
		«Дятел»	3-4 раза
		«Блинчик»	под счет от 1 до 5
		«Конфетка»	3-4 раза
Декабрь (1-2 неделя)	Комплекс «Зима» №1 (приложение №7)	«Улыбочка»	под счет от 1 до 5
		«Качели»	3-4 раза
		«Окошко»	3-4 раза
		«Пение гласного звука у»	3-4 раза
Декабрь (3-4 неделя)	Комплекс «Зима» №1 (приложение №8)	«Чашечка»	под счет от 1 до 5
		«Вкусное варенье»	3-4 раза
		«Лопатка»	под счет от 1 до 5
		«Втягивание щек»	3-4 раза
Январь (2-4 неделю)	Комплекс «Домашние птицы» (приложение №9)	«Улыбочка»	под счет от 1 до 5
		«Трубочка»	под счет от 1 до 5
		«Надувание щек»	3-4 раза
		«Индюк»	3-4 раза
		«Качели»	3-4 раза
		«Змейка»	3-4 раза
		«Произнесение слога пи на выдохе»	3-4 раза
Февраль (1-4 неделю)	Комплекс «Зимующие птицы» (приложение №10)	«Качели»	3-4 раза

		«Стук зубами»	3-4 раза
		«Трубочка»	под счет от 1 до 5
		«Язык за верхние зубы»	под счет от 1 до 5
		«Лопатка»	под счет от 1 до 5
		«Дятел»	3-4 раза
		«Змейка»	3-4 раза
Март (1-2 неделя)	Комплекс «Приключения зайки» №1 (приложение №11)	«Улыбочка»	под счет от 1 до 5
		«Чищу зубы»	3-4 раза
		«Широко открытый рот»	под счет от 1 до 5
		«Конфетка»	3-4 раза
		«Качели»	3-4 раза
Март (3-4 неделя)	Комплекс «Приключения зайки» №2 (приложение №12)	«Улыбочка»	под счет от 1 до 5
		«Хомяк»	3-4 раза
		«Лошадка»	3-4 раза
		«Чищу зубы»	3-4 раза
Апрель (1-2 неделя)	Повторение комплекса «Ягоды» №1 (см приложения №5)	«Часики»	3-4 раза
		«Улыбочка»	под счет от 1 до 5
		«Иголочка»	под счет от 1 до 5

		«Движения языком в разные стороны»	3-4 раза
Апрель (3-4 неделя)	Повторение комплекса «Фрукты» №2 (см. приложения №4)	«Чашечка»	под счет от 1 до 5
		«Вкусное варенье»	3-4 раза
		«Качели»	3-4 раза
		«Улыбочка»	под счет от 1 до 5
Май (1-4неделя)	Повторение комплекса «Домашние птицы» (см. приложения №9)	«Улыбочка»	под счет от 1 до 5
		«Трубочка»	под счет от 1 до 5
		«Надувание щек»	3-4 раза
		«Индюк»	3-4 раза
		«Качели»	3-4 раза
		«Змейка»	3-4 раза
		«Произнесение слога пи на выдохе»	3-4 раза

Комплекс «Овощи» № 1

Жил на свете бегемот,	
Широко открывши рот,	«широко открытый рот»
Он ходил в свой огород,	
Улыбался во весь рот.	«улыбочка»
Брал лопатку в руки	«лопаточка»
И копал без скуки.	
Вот зелёный удалец –	«трубочка»
Это вкусный огурец,	
Здесь не рыжая плутовка,	
Это тонкая морковь.	«втягивание щек»

1. Улыбочка

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения растягивать губы в улыбке.

Широко растянуть рот в улыбке, затем удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

2. Трубочка

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения вытягивать вперед округленные губы.

С напряжением вытянуть губы вперед, зубы сомкнуты, удерживая в таком положении определенное время.

3. Лопатка

Цель: выработать умения делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии.

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе, удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

4. Широко открытый рот

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения широко открывать рот, как при произнесении звука а.

Рот открыт широко. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

5. Втягивание щек

Цель: развитие речедвигательного аппарата.

Втягивание щек в ротовую полость между зубами, губы вытянуты вперед (3-4 раза).

Приложение №2

Комплекс «Овощи» № 2

Жил на свете бегемот,	
Широко открывши рот,	«широко открытый рот»
Он ходил в свой огород,	
Улыбался во весь рот.	«улыбочка»
Вверх – вниз, вверх- вниз	«качели»
Наклонялся наш малыш.	
Здесь пузатый кабачок	«надувание щек»
Солнцу показал бочок.	
Надо овощи сажать,	
Чтоб здоровым, сильным стать.	

1. Улыбочка

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения растягивать губы в улыбке.

Широко растянуть рот в улыбке, затем удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

2. Качели.

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка.

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам (3 - 4 раза). Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными

3. Широко открытый рот

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения широко открывать рот, как при произнесении звука а.

Рот открыт широко. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

4. Надувание щек

Цель: развитие речедвигательного аппарата.

Надувание обеих щек одновременно (3-4 раза).

Приложение №3

Комплекс «Фрукты» № 1

На лесной опушке	
Жил енот в избушке.	
Утром рано он вставал	
Окна, двери открывал,	«широко открытый рот»
Свежий воздух запускал.	«выдох открытым ртом»
Отправлялся в сад он, ух – ты,	
Собирал себе он фрукты.	
Вот на ветке висит груша,	«бублик»
Съест её мышонок Луша.	
Сливы много мы нарвём,	
В чашку все мы их кладем.	«чашечка»
Дома сварим мы варенье	«вкусное варенье»
Завтра ждёт всех веселье.	

1. Широко открытый рот

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения широко открывать рот, как при произнесении звука а.

Рот открыт широко. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

2. Выдох открытым ртом

Цель: выработать плавную, целенаправленную воздушную струю воздуха.

Сделать глубокий вдох через нос, а выдох через рот (медленно) (3-4 раза).

3. Бублик

Цель: укреплять круговую мышцу рта.

Рот открыт. Губы принимают положение, как при произнесении звука о. В таком положении язык удерживать под счет от 1 до 5.

4. Чашечка

Цель: укреплять мышцы языка, выработать подъем боковых краев и кончика языка, умение удерживать язык в таком положении.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу. В таком положении язык удерживать под счет от 1 до 5.

5. Вкусное варенье

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность языка, выработать подъем широкой передней части языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движения языком из стороны в сторону (3-4 раза).

Приложение №4

Комплекс «Фрукты» №2

На лесной опушке	
Жил енот в избушке.	
Часто он ходил в свой сад.	
Сливы там нарвал он много	
В чашку их он положил.	«чашечка»
Дома варенье сварил.	«вкусное варенье»
Завтра ждёт всех веселье.	
Будем чай с вареньем пить,	
На качелях все качаться	«качели»
Урожаю улыбаться!	«улыбочка»

1. Чашечка

Цель: укреплять мышцы языка, выработать подъем боковых краев и кончика языка, умение удерживать язык в таком положении.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу. В таком положении язык удерживать под счет от 1 до 5.

2. Вкусное варенье

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность языка, выработать подъем широкой передней части языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движения языком из стороны в сторону (3-4 раза).

3. Качели

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность и гибкость кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Кончиком языка достать до кончика носа, а потом до подбородка (3-4 раза).

4. Улыбочка

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения растягивать губы в улыбке.

Широко растянуть рот в улыбке, затем удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

Комплекс «Ягоды» №1

Наш весёлый язычок,	
Повернулся на бочок,	«часики»
На другой он повернулся,	
Рано с солнышком проснулся.	
Широко он улыбнулся,	«улыбочка»
Вверх сильнее потянулся.	«иголочка»
В лес гулять скорей пошёл	
И на ягоду набрёл.	
Здесь малина и клубника,	«движение языка в разные стороны»
Здесь калина, ежевика,	
Здесь рябина и морошка,	
И брусники есть немножко.	

1. Часики

Цель: развивать подвижность и гибкость кончика языка, умение им управлять.

Рот широко раскрыт, нижняя челюсть неподвижна. Язык высунут. Делать хаотичные движения языком вправо-влево (3-4 раза).

2. Улыбочка

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения растягивать губы в улыбке.

Широко растянуть рот в улыбке, затем удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

3. Иголочка

Цель: выработать умение делать язык узким и удерживать его в определенном положении.

Рот открыт. Узкий, напряженный язык высунут вперед, и удерживать в таком положении подсчет от 1 до 5.

4. Движение языка в разные стороны

Цель: развивать подвижность и гибкость кончика языка, умение им управлять.

Рот широко раскрыт, нижняя челюсть неподвижна. Язык высунут. Делать хаотичные движения языком вправо-влево (3-4 раза).

Приложение №6

Комплекс «Ягоды» №2

Наш весёлый язычок,	
В лес гулять скорей пошёл	
И на ягоду набрёл.	
Язычок набрал в лукошко	«чашечка»
И малины, и морошки.	
В гости дятла он позвал	«дятел»
И лягушку приглашал	
Язычок блинов нажарил	«блинчик»
И варенья наварил	
Как поели, домой отправил	
И конфеткой угостил.	«конфетка»

1. Чашечка

Цель: укреплять мышцы языка, выработать подъем боковых краев и кончика языка, умение удерживать язык в таком положении.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу. В таком положении язык удерживать под счет от 1 до 5.

2. Дятел

Цель: укрепить мышцы кончика языка, выработать подъем языка вверх и умение делать кончик языка напряженным.

Рот открыт. Губы в улыбке. Постучать кончиком языка за верхними зубами, отчетливо произнося твердый звук д (3-4 раза).

3. Блинчик

Цель: выработать умения делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии.

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе, удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

4. Конфетка

Цель: выработать умение делать язык узким, напрягая его мышцы.

Рот закрыт. Язык напряжен. Кончиком языка ударять поочередно в обе щеки (3- 4 раза).

Комплекс «Зима» № 1

Утром зайнышка проснулся,	
Потянулся, улыбнулся	«улыбка»
Про зарядку не забыл,	«качели»
Окна широко открыл.	«окошко»
Посмотрел он за окно	
На земле белым-бело	
Вьюга воет и метёт	
Ёлкам песенки поёт.	«пение гласного звука у»

1. Улыбочка

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения растягивать губы в улыбке.

Широко растянуть рот в улыбке, затем удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

2. Качели

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность и гибкость кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Кончиком языка достать до кончика носа, а потом до подбородка (3-4 раза).

3. Окошко

Цель: развивать подвижность нижней челюсти.

Рот открыт. Губы в улыбке. Открывать и закрывать рот в определенном темпе (3-4 раза).

4. Пение гласного звука у

Цель: вырабатывать умение управлять языком.

Рот открыт. С напряжением вытянуть губы вперед, зубы сомкнуты, добавить голос (произнесение гласного звука у) (3-4раза).

Приложение №8

Комплекс «Зима» № 2

Утром зайчика проснулся,	
чашечку достал.	«чашечка»
Чай с вареньем выпивал.	«вкусное варенье»
И во двор собрался быстро	
Всё лопаткой чистил чисто.	«лопаточка»
А потом он шёл гулять,	
Всех животных навещать.	
Там в берлоге много храпу,	
Мишка спит, сосёт он лапу	«втягивание щек»
Навестил своих друзей	
И домой бежит скорей.	

1. Чашечка

Цель: укреплять мышцы языка, выработать подъем боковых краев и кончика языка, умение удерживать язык в таком положении.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу. В таком положении язык удерживать под счет от 1 до 5.

2. Вкусное варенье

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность языка, выработать подъем широкой передней части языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движения языком из стороны в сторону (3-4 раза).

3. Лопаточка

Цель: выработать умения делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии.

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе, удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

4. Втягивание щек

Цель: развитие речедвигательного аппарата.

Втягивание щек в ротовую полость между зубами, губы вытянуты вперед (3-4 раза).

Комплекс «Домашние птицы»

Утром солнышко проснулось,	
Широко нам улыбнулось.	«улыбочка»
«Птичий двор, пора вставать,	
Надо зёрна поклевать».	«трубочка»
Вот идёт надутый гусь,	«надувание щек»
Он драчливый, я боюсь.	
Он щипает клювом пятки	
Убегайте без оглядки.	
Это наш большой индюк	«индюк»
Клюв его похож на крюк,	
Громко песни он поёт,	
Утром спать мне не даёт.	
На качель взлетел цыплёнок,	«качели»
Он хорошенький с пелёнок,	
Громко песенки поёт,	«произнесение слога пи на выдохе»
Червячка от мамы ждёт.	«змейка»

1. Улыбочка

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения растягивать губы в улыбке.

Широко растянуть рот в улыбке, затем удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

2. Трубочка

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения вытягивать вперед округленные губы.

С напряжением вытянуть губы вперед, зубы сомкнуты, удерживая в таком положении определенное время.

3. Надувание щек

Цель: развитие речедвигательного аппарата.

Надувание обеих щек одновременно (3-4 раза).

4. Индюк

Цель: выработать подъем языка и подвижность его передней части.

Рот открыт. Губы в улыбке. Производить широким передним краем языка движения по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, кончик слегка загнуть, как бы поглаживать губу. Сначала производить медленные движения, потом убыстрять темп и добавить голос, пока не послышатся звуки бл-бл (3-4 раза).

5. Качели

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность и гибкость кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Кончиком языка достать до кончика носа, а потом до подбородка (3-4 раза).

6. Произнесение слога на выдохе

Цель: вырабатывать плавную воздушную струю.

Сделать глубокий вдох через нос, а выдох через рот, довить голос (пение слога пи, медленно) (3-4 раза).

7. Змейка

Цель: вырабатывать умение делать язык узким и развивать его подвижность.

Рот приоткрыт. Язык лежит на нижней губе. Движения языком вперед - изо рта, затем обратно в рот (3-4 раза).

Комплекс «Зимующие птицы»

Вот синичка прилетела,	«качели»
И на веточку присела.	
Чистит пёрышки с утра	«стук зубами»
Не страшны ей холода.	
Это что за птица	
К нам в окно стучится.	«трубочка»
И на крышу дома	« язык за верхние зубы»
Медленно садится.	«лопаточка»
Вдалеке стучится дятел	«дятел»
Д-д-д по дереву.	
Он сегодня весел	
Червячки нашлись ему.	«змейка»

1. Качели

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность и гибкость кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Кончиком языка достать до кончика носа, а потом до подбородка (3-4 раза).

2. Стук зубами

Цель: укрепить круговую мышцу рта.

Рот открыт. Губы в улыбке. Постучать верхними и нижними зубами одновременно (3-4 раза).

3. Трубочка

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения вытягивать вперед округленные губы.

С напряжением вытянуть губы вперед, зубы сомкнуты, удерживая в таком положении определенное время.

4. Язык за верхние зубы

Цель: укрепить мышцы кончика языка, вырабатывать подъем языка вверх и умение делать кончик языка напряженным.

Рот открыт. Губы в улыбке. Поднять кончик языка к верхним зубам, удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

5. Лопатка

Цель: выработать умения делать язык широким и удерживать его в спокойном, расслабленном состоянии.

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе, удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

6. Дятел

Цель: укрепить мышцы кончика языка, вырабатывать подъем языка вверх и умение делать кончик языка напряженным.

Рот открыт. Губы в улыбке. Постучать кончиком языка за верхними зубами, отчетливо произнося твёрдый звук д (3-4 раза).

7. Змейка

Цель: вырабатывать умение делать язык узким и развивать его подвижность.

Рот приоткрыт. Язык лежит на нижней губе. Движения языком вперед - изо рта, затем обратно в рот (3-4 раза).

Комплекс «Приключения зайки» № 1

Жил на свете серый зайка	
Всем кричал: «Со мной играй-ка»	
Утром рано просыпался,	«улыбочка»
Чисто - чисто умывался.	«чищу зубы»
Открывал на окнах шторку,	«широко открытый рот»
Делал влажную уборку.	«конфетка»
Про зарядку не забыл.	«качели»
Грызть морковку приступил.	

1. Улыбочка

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения растягивать губы в улыбке.

Широко растянуть рот в улыбке, затем удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

2. Чищу зубы

Цель: выработать подъем языка, гибкость и подвижность кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вверх-вниз (3-4 раза).

3. Широко открытый рот

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения широко открывать рот, как при произнесении звука а.

Рот открыт широко. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

4. Конфетка

Цель: выработать умение делать язык узким, напрягая его мышцы.

Рот закрыт. Язык напряжен. Кончиком языка ударять поочередно в обе щеки (3- 4 раза).

5. Качели

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность и гибкость кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Кончиком языка достать до кончика носа, а потом до подбородка (3-4 раза).

Приложение №12

Комплекс «Приключения зайки» № 2

Жил на свете серый зайка	
Всем кричал: «Со мной играй-ка».	
Утром рано просыпался,	«улыбочка»
Чисто - чисто умывался. .	«чищу зубы»
В лес отправился скорей.	
Встретил много там друзей.	
У пруда сидит лягушка	
Села на язык ей мушка.	
Вот хомяк спешит домой	«хомяк»
Набил щёки он едой.	
Вот олень с рогами,	
Цок, цок, цок ногами.	«лошадка»
Он спешит, бежит рысцой.	
И скорей, скорей домой.	

1. Улыбочка

Цель: укрепить круговую мышцу рта, развивать умения растягивать губы в улыбке.

Широко растянуть рот в улыбке, затем удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.

2. Чищу зубы

Цель: вырабатывать подъем языка, гибкость и подвижность кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вверх-вниз (3-4 раза).

3. Хомяк

Цель: развитие речедвигательного аппарата.

Рот закрыт. Надувание обеих щек одновременно, изображая жевательные действия (3-4 раза).

4. Лошадка

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий лопатообразный язык прижать к небу (язык присасывается) и со щелчком оторвать (3-4 раза).