

# Артикуляционная гимнастика для детей



Учитель-логопед  
Ересько О.А.

Правильная речь формируется в раннем детстве. К сожалению, логопедические проблемы не редки. Предотвратить формирование неправильного произношения звуков, помочь ребенку быстрее заговорить помогает артикуляционная гимнастика, которой мама может заниматься с малышом самостоятельно.

## **Что это такое - артикуляционная гимнастика**

Под артикуляционной гимнастикой понимается комплекс упражнений, который направлен специально на развитие языка, губ, мягкого неба, мимических мышц.

Артикуляционный аппарат – это тонкий инструмент, и его можно и нужно настраивать на правильное звучание. В будущем это поможет ребенку без проблем научиться читать и писать. Понятно, что и социальная успешность, а значит, эмоциональная стабильность и душевный комфорт, тоже не в последнюю очередь зависят от умения правильно говорить.

# Роль артикуляционной гимнастики:

- ▶ Артикуляционная гимнастика играет положительную роль в коррекционном обучении детей с нарушением речи.
- ▶ 1. Стимулирует действие речевых зон головного мозга, что положительно сказывается на исправлении речи детей.
- ▶ 2. Совершенствует внимание, память - все психические процессы, тесно связанные с речью.
- ▶ 3. Развивает точность, чистоту, плавность, силу, темп, саморегуляцию и переключаемость.
- ▶ 4. Помогает активно включить детей в работу на занятии.



Каждое упражнение имеет свое название. Названия эти условные, но важно, чтобы их запомнили. Это вызовет интерес к артикуляционной гимнастике, дети быстрее запоминают упражнения.

### Упражнение «ЛОПАТОЧКА»

Мне гулять пора идти.  
Снег засыпал все пути.  
Чем дорожки разгрести,  
Чтобы санки провезти?  
Отгадай скорей загадку,  
Как зовут её? ...



Что это? Конечно, лопатка. Попробуй сделать свой язык лопаточкой. Учись управлять языком.



- Улыбнись. Приоткрой рот.
- Положи широкий язык на нижнюю губу.
- Подержи его в таком положении.



Язык лопаткой положи  
И спокойно поддержи.  
Язык надо расслаблять  
И под счёт его держать:  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Язык можно убирать.

Родителям. Цель упражнения — выработать умение удерживать язык широким, расслабив его мышцы. Если язык напряжён, не расслабляется, то предложите ребёнку положить язык на нижнюю губу и произнести «ля-ля-ля», пощёпывая непослушный язык верхней губой.

Посмотри, как Снегурочка дует на снежинку. И ты по-  
луй на бумажную снежинку с «лопаточки».



- Держи снежинку перед губами.
- Сделай из языка «лопаточку».
- Выдыхай плавно на снежинку с «лопаточки».
- Смотри, как красиво летит твоя снежинка.



Отгадай загадку:

Красные двери в пещере моей,  
Белые звери сидят у дверей.  
Мясо и хлеб — всю добычу мою —  
С радостью белым зверям отдаю.



(190лг п 190лг)

Зубы, ты знаешь, надо беречь. А для этого их надо чистить каждый день зубной щеткой.

Чищу зубы,  
Чищу зубы  
И снаружи,  
И внутри.  
Не болели,  
Не темнели,  
Не желтели  
чтоб они.



## Упражнение «ЧИЩУ ЗУБЫ»

Похожее движение, как будто чистишь зубы, можно делать и своим языком. Это движение нужно повторять старательно каждый день — тогда язычок станет послушным и ты будешь правильно произносить звуки.



- Улыбнись. Приоткрой рот.
- Почисти кончиком языка нижние зубы, делая движения из стороны в сторону.
- Почисти кончиком языка верхние зубы, делая движения из стороны в сторону.



- Раскрась зайца.

Родители. Цель упражнения — выработать умение удерживать кончик языка за нижними и за верхними зубами.

Отгадай загадку:

Сто один брат,  
Все в один ряд,  
Крепко связаны стоят.



(забор)

### Упражнение «ЗАБОРЧИК»



• Сделай «заборчик» из своих зубов.



Зубы ровно ты смыкаешь  
И «заборчик» получаешь.  
А сейчас раздвинешь губы  
И увидишь свои зубы.

- Раскрась забор.
- Сосчитай, сколько в нём досочек.



## Упражнение «ХОБОТ СЛОНЁНКА»

У какого крупного животного нос похож на длинную трубу? Конечно, у слона. Как этот нос называется? Хобот.



- *Сделай своими губами «хобот»: вытяни их вперёд и сомкни.*
- *Слушай стишок.*



Подражаю я слону:  
Губы хоботом тяну...  
Даже если я устану,  
Их тянуть не перестану.  
Буду долго так держать,  
Свои губы укреплять.

Теперь ты можешь легко пролететь гудок поезда. Наш поезд подъезжает к станции и гудит: «У-у-у».

- *Губы вытяни трубочкой и пропой песенку поезда: «У-у-у».*



- *Кто едет в вагонах поезда?*
- *Сосчитай утят.*
- *Какой первый звук ты слышишь в слове «утка»?*
- *Раскрась вагоны.*



### Упражнение «ИГОЛОЧКА»



- Открой рот.
- Язык высунь далеко вперёд.
- Напрягай мышцы языка и делай его узким.
- Удерживай «иголочку», считая от одного до пяти.

Язык в иголку  
превращаю,  
Напрягаю и сужаю.  
Острый кончик  
потяну,  
До пяти считать  
начну.  
Раз, два, три,  
четыре, пять!  
Иголку я могу  
держатъ.



- Помоги девочке вдёрнуть нитку в иголку — обведи точки сплошной линией.

Родителям. Цель упражнения — выработать умение делать язык узким, напрягая его мышцы.

### Упражнение «ЧАСИКИ»



- Открой рот.
- Высунь узкий язык.
- Двигай язык попеременно то в правый угол рта, то в левый.

Тик-так, тик-так —  
Ходят часики вот так.  
День и ночь  
они не спят,  
Всё стучат,  
стучат, стучат.



Родителям. Цель упражнения — выработать подвижность языка, укрепляя его мышцы, и закрепить пространственную ориентировку.

## Упражнение «КАЧЕЛИ»

На качелях я качаюсь:  
Вверх-вниз, вверх-вниз.  
Высоко я поднимаюсь,  
Опускаюсь снова вниз.



Для твоего язычка тоже есть упражнение «Качели». Язычку понравится качаться, давай поучим его!

Родителям. Цель — выработать умение менять положение языка с постепенным ускорением темпа. Первоначально взрослый имитирует движение языка кистью руки вверх-вниз.



- Улыбнись.
- Открой рот, как при звуке [а].
- Подними кончик языка за верхние зубы.
- Затем опусти язык за нижние зубы.
- Повтори несколько раз.

Вверх язык поднимай,  
Потом за зубы опускай.  
Так качаться продолжай...



## Упражнение «ГОРКА»

Рассмотри картинки.



Как различаются горки по высоте? Правильно, одна высокая, вторая низкая.

Давай поучим язык делать разные «горки».  
Вначале сделай «высокую горку».

Родителям. Цель упражнения — выработать умение прижимать боковые края языка к верхним коренным зубам и поднимать переднюю часть спинки языка, упирая при этом его кончик в нижние передние резцы.



- Широко открой рот (опусти нижнюю челюсть).
- Широкий язык опусти за нижние зубы, упрись в них языком.
- Плотно прижми боковые края к верхним коренным зубам.

Получилась «высокая горка». Удержи «горку», пока слушаешь стихотворение.

**Вот так горка, что за чудо!  
Выгнулся язык упруго:  
Кончик в зубы упирается,  
Бока кверху поднимаются.**

А теперь сделай «низкую горку».



- Для этого сначала вновь сделай «высокую горку».
- Потом приподними нижнюю челюсть (рот откроется менее широко).
- Боковые края языка плотно прижимай к верхним коренным зубам.
- Раскрась горки на рисунке.

### Упражнение «ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»

Представь, что ты ешь очень вкусное варенье и испачкал верхнюю губу.

Ох и вкусное варенье!  
Жаль, осталось на губе.  
Язычок я подниму  
И остатки оближу.



- Слегка приоткрой рот.
- Широким кончиком языка слижи варенье с верхней губы, делая движения языком сверху вниз.

Родителям. Цель упражнения — выработать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки-пиалы.

### Упражнение «ПИАЛА»



- Открой рот.
- Положи язык «лопаточкой» на нижнюю губу.
- Приподними кончик и боковые края языка — получилась «чашечка».



Круглая чашечка без ручки называется пиала.

- Раскрась пиалу.

Родителям. Цель упражнения — выработать умение делать язык широким, приподнимая его края и удерживая форму чашечки.

## Упражнение «МАЛЯР»

Мы работаем с утра,  
Красить потолок пора,  
Челюсть ниже опусти,  
Язык к нёбу подними.  
Поводи вперёд-назад —  
Наш маляр работе рад.



- Води кончиком языка, как кисточкой, по нёбу вперёд-назад.

Родителям. Цель упражнения — отработать подъём языка вверх и его подвижность.

## ЧИСТОГОВОРКИ НА ГЛАСНЫЕ ЗВУКИ [А], [О], [У], [И], [Ы], [Э]

- Помоги Незнайке добавить последнее слово в чистоговорках.



- Внимательно послушай чистоговорку.
- Повтори чистоговорку медленно, вслушивайся в звучание слов.
- Проговаривай чётко все звуки.



**А-А-А**

Аня гладила (кота).

**О-О-О**

У Оли новое (пальто).



**У-У-У**

Утка плавает в (пруду).

## Упражнение «ЛОШАДКА»

Это лошадка Серый Бок. Когда она бежит, её копыта цокают. Научи свой язык красиво цокать, если хочешь поиграть с лошадкой.

Я лошадка  
Серый Бок,  
Цок-цок-цок.  
Я копытцем  
постучу,  
Цок-цок-цок.  
Если хочешь —  
прокачу!  
Цок-цок-цок.



- Улыбнись.
- Приоткрой рот.
- Цокай медленно кончиком языка.
- Следи, чтобы нижняя челюсть и зубы не двигались, а работал только язык.

Родителям. Упражнение полезно для произнесения звуков [Р], [Р']. Оно укрепляет мышцы языка, отрабатывает подъём языка вверх. Цокание должно быть чётким, непохожим на чмоканье.

Ты с лошадкой прокатись,  
Звонко цокать поучись.



Ну и лошадка!  
Шёрстка гладка,  
Чисто умыта  
С головы до копыта.  
Травки поела —  
И снова за дело.

После каждой строчки дети «цокают».

Родителям. Дети любят изображать всадников. Поиграйте с ними.

Отгадай загадку:

Маленькое, сдобное  
Колесо съедобное.  
Я его один не съем:  
Разделю ребятам всем.



(хлебцы)

Родителям. Изображать «бублик» губами нужно для правильного произнесения шипящих звуков [ш], [ж], [ч], [щ].

### Упражнение «БУБЛИК»



• Сделай губами «бублик».

Бублик мы изобразили —  
Плавно губы округлили.  
Их теперь нельзя смыкать,  
«Бублик» надо удержать.



- Сосчитай, сколько бубликов лежит на тарелке.
- Сделай столько же «бубликов» своими губами.

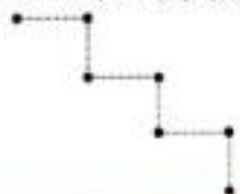
## Упражнение «СТУПЕНЬКИ»

Научи свой язычок шагать по ступенькам.



- Приоткрой рот. Широким кончиком языка обними верхнюю губу — это первая ступенька.
- Широким кончиком языка обними верхние зубы — это вторая ступенька.
- Широкий кончик языка прижми к верхним булгоркам — это третья ступенька.

Обрадовался язычок, что поднялся на третью ступеньку, и весело попрыгал на ней, произнося звуки: [Т], [Д], [Н].



- Соедини точки так, чтобы получилась лесенка из трёх ступенек для Буратино.

Родителям. Цель упражнения — выработать подъём языка вверх, умение удерживать его в верхнем положении. Твёрдые звуки [Т], [Д], [Н] помогают закрепить этот навык.

## Упражнение «БАРАБАНЩИК»

У тебя есть барабан? Даже если и нет, ты сможешь быть барабанщиком, если сделаешь следующее упражнение.



- Улыбнись. Открой рот.
- Постучи кончиком языка за верхними зубами, отчётливо произнося твёрдый звук [д].
- Делай удары медленно, следи, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

Барабанщик очень занят,  
Барабанщик барабанит,  
Д-д, д-д-д!

Бей, руками помогай,  
Ритм ногами отбивай,  
Д-д, д-д-д!

Учись играть на барабане,  
Твой язык послушным станет,  
Д-д, д-д-д!

Язык, кверху поднимайся:  
Только с ритма не сбивайся,  
Д-д, д-д-д!



Родителям. Цель упражнения — укрепить мышцы кончика языка, выработать подъём языка вверх и умение делать кончик языка напряжённым.



Ты хочешь красиво говорить, но твои губы не всегда бывают послушными. Научись управлять губами вместе с лягушонком Квакой.

### Упражнение «ЛЯГУШОНОК УЛЫБАЕТСЯ»

Квака любит улыбаться.  
Рот у Кваки до ушей,  
Хоть завязочки пришей.



• Возьми зеркало и улыбайся вместе с Квакой.

- *Послушай новое стихотворение и поулыбайся вместе с веселыми лягушатами.*

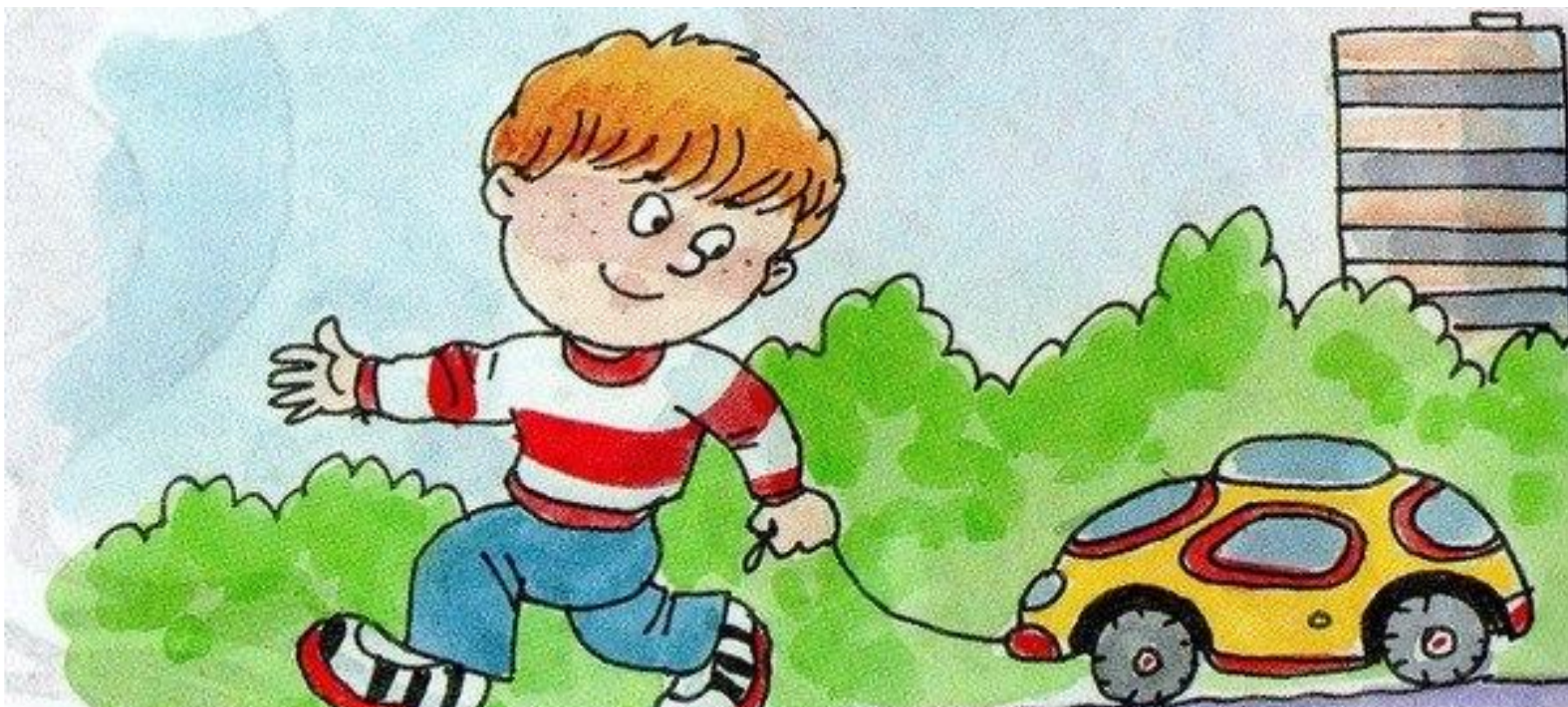
Тянуть губы прямо к ушкам  
Очень нравится лягушкам.  
Улыбаются, смеются.  
А глаза у них, как блюдца.



Родителям. «Улыбка» нужна для правильного произнесения свистящих звуков [С], [С'], [З], [З'], [Ц].



Все упражнения можно делать сидя или стоя. Основное исходное положение практически одинаково: голова в положении прямо, губы и зубы сомкнуты, руки согнуты в локтях на уровне груди.



До новых встреч!