

Артикуляционная гимнастика



Подготовлено учителем-
логопедом

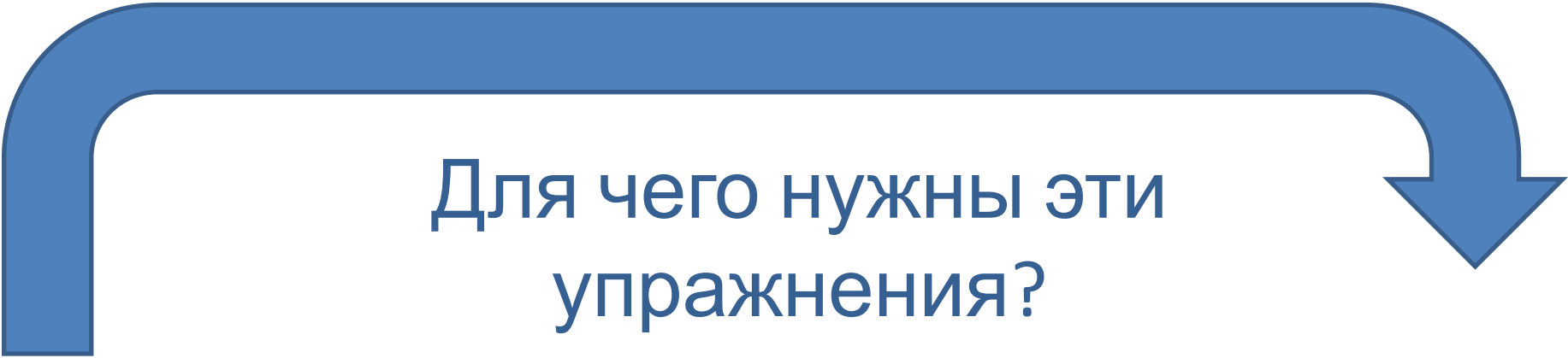
Ивановой Ольгой Александровной

Кировский район Санкт-
Петербурга ГБОУ СОШ №250

Что такое артикуляционная гимнастика ?

- Упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти и др.) Необходимые для правильного звукопроизношения .
- Чтобы ребёнок научился произносить сложные звуки (с-з, ж-ш, р-л),его губы и язык должны быть сильными и ловкими ,долго удерживать необходимое положение ,без труда совершить многократные переходы от одного движения к другому .
- Всеу этому нужна гимнастика!





Для чего нужны эти упражнения?

- Общеизвестно что письмо формируется на основе устной речи, поэтому недостатки устной речи могут привести к плохой успеваемости в школе и в жизни!
- Для начального этапа работы с коррекцией устной речи ,здесь представлен комплекс общих артикуляторных
- (артикуляционных)упражнений ,с которого традиционно рекомендуется начать логопедическую работу .
- Это предварительный этап перед звукопостановкой или коррекцией звуков.

Обобщим , расширим и поясним эти ПОНЯТИЯ :

Артикуляционная гимнастика

Не огорчайтесь, если не получите упражнения не будут повторяться с первого раза. Попробуйте вместе с ребенком. Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и у вас все получится.

Артикуляционной гимнастикой называются специальные упражнения для развития подвижности, ловкости языка, губ, щек, уздечки.

Мы выполняем гимнастику для рук, ног, чтобы они стали сильными, ловкими. Такая же гимнастика необходима и для речевых органов, где язык (главная мышца) нуждается для выполнения тонких целенаправленных движений.

Детям 5—7-ми лет и далее артикуляционная гимнастика поможет преодолеть уже сложившиеся нарушения.

Детям 2—4-х лет артикуляционная гимнастика поможет обрести целенаправленность движений языка. Помните, что в этом возрасте вы помогаете малышу достичь правильного звукопроизношения.

Артикуляционную гимнастику лучше всего проводить в виде сказки, 5—7 минут.

Ребенок должен видеть, что делает язык. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними или за нижними зубами). У нас автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь.

В начальный период артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом.

Иванова Ольга Александровна

Упражнения для губ :





1. **«Улыбочка»** Удерживать сильно растянутые губы в улыбке. Зубы не видны.
2. **«Заборчик»** Улыбнуться (зубы видны). Удерживать губы в таком положении.
3. **«Птенчик»** Широко открыть рот, как можно дальше разведя уголки губ. Язык лежит во рту спокойно и неподвижно.
4. **«Накажем непослушный язычок»** Приоткрыть рот, положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить «пя-пя-пя...».
5. **«Оближем губки»** Рот открыть. Медленно, не отрывая языка, облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.
6. **«Хоботок»(трубочка)** Вытягивание губ вперед длинной трубочкой .
7. **«Кролик»** Зубы сомкнуты ,верхняя губа поднята и обнажает верхние передние зубки .
8. **«Бублик»** (Рупор) Зубы сомкнуты ,губы округлены и чуть вытянуты вперед ,верхние и нижние резцы видны.

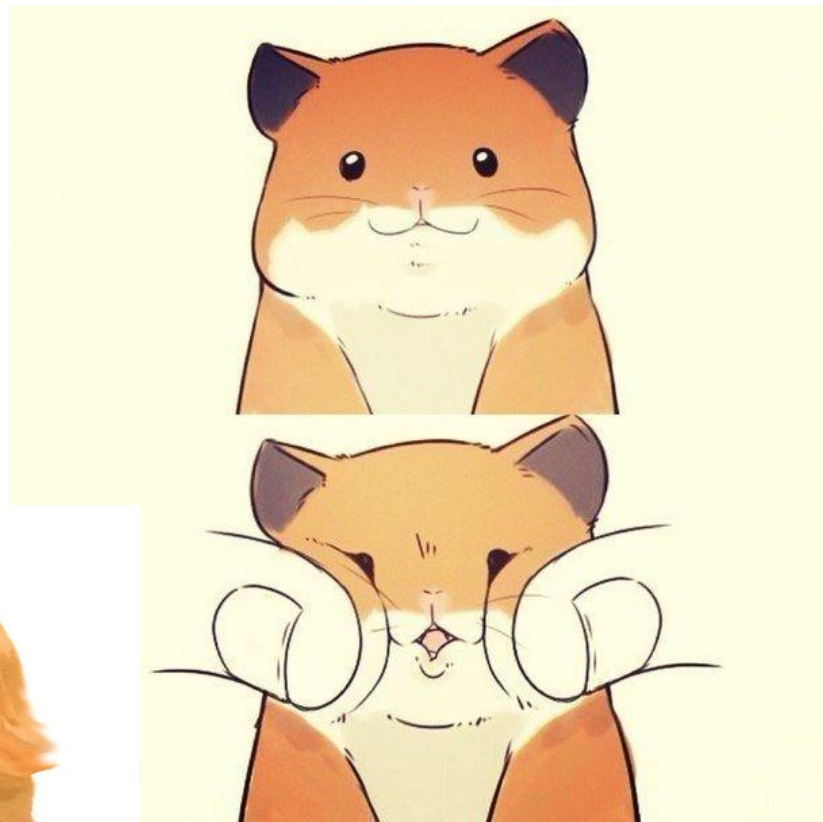
упражнения для развития подвижности губ :



1. Покусывание и посасывание сначала верхней потом нижней губы зубами (самомассаж)
2. «Улыбка»- «Трубочка» вытянуть губы «Трубочкой» ,затем растянуть в «Улыбку» ,ритмичное чередование
3. «Лягушка» (Ква-ква-квакушка) чередование упражнений «Заборчик»- «Дудочка» .
4. «Пятачок» вытянутой вперед губы (трубочкой) вращать вправо – влево , водить ими по кругу .
5. «Рыбки разговаривают» хлопать губками друг о друга ,производя глухой звук .
6. «Уточка» Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе.
7. «Недовольная лошадка» Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фыркание, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки. лошади.
8. «Голум» Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь, плотно прижимаясь к зубам. Потом втянутыми и натянутыми губами па-па-па-каем.



Упражнения для губ и щёк :



- **«Хомяк»** .Одновременно надуваем обе щеки.
- **«Орешек»** Попеременно надуваем щеки.
- **« Кащей»** Втягиваем обе щеки в ротовую полость.
- Смыкаем губы, вытягиваем вперед хоботком (**трубочкой**). После возвращаем в обычное положение.
- **«Собачка злится»** Делаем оскал: губы растягиваем в стороны, плотно их прижимаем к деснам, обнажаем оба ряда зубов.
- Поднимаем только верхнюю губу, обнажаем только верхние зубы **«Кролик»** .
- **« Бульдог»** вниз нижнюю губу, обнажаем только нижние зубы.
- Поочередно подниманием и опусканием верхнюю и нижнюю губу.
- **« Полощем зубки»** Имитируем обычное полоскание зубов
- Губами удерживаем карандаш или соломку (верх. губа и нос -между ними)
- **« Парашютик »** кусочек ватки слюнявим и наддуваем его ,выпятив ниж. губу – направляя воздушную струю вверх ,на нос
- Раздуваем шторку в специальной логопедической рамочке-окошке



Логопедическая гимнастика для челюстей :



- **«Птенчики»** Опускаем и поднимаем нижнюю челюсть.
- Делаем движение нижней челюсти вправо.
- Делаем движение нижней челюсти влево.
- Выполняем попеременное движение нижней челюсти вправо/ влево.
- **«Гудок парохода»** выпячиваем нижнюю челюсть вперёд и гудим .
- **«Расчёска»** расчёсываем верхними зубами нижнюю губу ,затем нижними зубами верхнюю

.

Логопедическая гимнастика

для языка :

1.общие упражнения



- «**Качели**» – открыть рот, высунуть язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Убрать язык в рот. Тянуться языком то к верхним, то к нижним резцам.
- «**Змейка**» - открыть рот, язык выдвигать вперед и убирать вглубь рта (10-15 раз).
- «**Иголочка**» – язык высунуть далеко вперед, напрячь, сделать узким (10-15 сек.).
- «**Лопаточка**» – широкий язык высунуть, расслабить, пошлепав губами, положить на нижнюю губу (10-15 сек.).
- «**Лошадка**» – присосать язык к небу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно.
- «**Грибок**» – присосать язык к небу, широко открыть рот (10-15 сек.).
- «**Вкусное варенье**» – высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу сверху вниз и убрать язык (10-15 раз).
- «**Маляр**» – медленные движения кончиком языка по небу от верхних резцов до «горлышка» и обратно (10-15 раз).

- **«Обезьянка»** – поместить кончик языка под верхнюю губу, держать 10 – 15 сек.
- **«Сильный язычок»** – с силой упираться кончиком языка в верхние резцы (10 – 15 с).
- **«Почистим зубки»** – кончиком языка водим по верхним резцам с внутренней стороны вниз – вверх (10 – 15 сек.).
- **«Индюк»** – а) широким кончиком языка быстро водить по верхней губе вперед-назад, б) за зубами быстро водим языком вперед-назад (10 – 15 сек.).
- **«Барабанщики»** – быстро произносим «д-д-д», сильно выдыхая воздух последний раз.
- **«Киска сердится»** Открыть рот. Кончик языка упереть в нижние зубы. Язык приподнять вверх. Спинка языка должна быть выгнута, как спинка у кошки, когда она сердится.
- **«Накажем непослушный язычок»** Приоткрыть рот, положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить «пя-пя-пя...».
- **«Прокати карандаш»**
- Положить карандаш на стол перед собой. Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу («Лопаточка») и медленно, на выдохе подуть на карандаш так, чтобы он покатился.

Следующим этапом-
упражнения подбираются
индивидуально ,по группам ,для
подготовки к артикуляции
вызываемых звуков



2. Упражнения для языка (для подготовки к произношению свистящих звуков: с, з, ц).

- «**Иголочка**» – язык высунуть далеко вперед, напрячь, сделать узким. Держать 10-15 с.
- «**Лопаточка**» – широкий язык высунуть, расслабить, пошлепав губами, положить на нижнюю губу. Держать 10-15 сек..
- «**Качели**» – открыть рот, высунуть язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Убрать язык в рот. Тянуться языком то к верхним, то к нижним резцам. Выполнять 10-15 сек.
- «**Змейка**» – открыть рот. Язык выдвигать вперед и убирать вглубь рта (10-15 сек.).
- «**Кто дальше загонит мяч?**» – с широкого языка дуть на кусочек ватки или бумажки, чтобы он двигался по столу (5 раз).
- «**Горка**» – рот открыт. Кончик языка за нижними резцами. Спинку языка поднять вверх «горкой». Посередине языка – желобок (желобок можно сделать, приложив посередине языка спичку). Удерживать 10-15 сек.. Подуть по «горке» - появится звук «с-с-с».

- «**Катушка**» – рот открыт. Кончик языка – за нижними резцами. Язык широкий. Язык «выкатывается» вперед и убирается в рот (как катушка) 10-15 раз. (Сначала большая катушка, затем маленькая).
- «**Насос**» – дышать носом с открытым ртом (язык при этом рефлекторно выгибается «горкой»). Затем «подуть» по язычку, выгнутому горкой (10-15 сек.).
- «**Трубочка**» – язык свернуть трубочкой, загнув его края (10-15 сек.).
- «**Птенчик в гнезде**» – рот открыт, язык спокойно лежит во рту (10-15 сек.).
- «**Кто сильнее подует?**» - дуем с язычка на полоску бумаги, удерживаемую недалеко от губ вертикально, чтобы она отклонялась (5 раз).
- «**Не шуметь**» – произносим «тс-тс-тс-ц-ц-ц», прикладывая палец к губам (10 – 15 раз).
«**Почистим зубы**» – кончиком языка водим по нижним зубам с внутренней стороны вверх-вниз (10-15 сек.).
- «**Подметаем пол**» - выгнуть язык горкой, двигать кончиком языка вперед к нижним резцам и назад в глубь ротовой полости (10 – 15 сек.).
- «**Кошка сердится**» - улыбнуться, открыть рот. На счет «раз» – выгнуть язык горкой, упираясь кончиком в нижние зубы. На счет «два» вернуться в исходное положение.
- «**Упрямый ослик**» - губы в улыбке, рот приоткрыть. С силой произносить звуко сочетание ИЕ. Кончик языка при этом упирается в нижние зубы (10 – 15 сек.).

- «**Сильный язычок**» - с силой упираться кончиком языка в нижние резцы, выгибая язык горкой (10 – 15 сек.).
- «**Обезьянка**» – поместить кончик языка под нижнюю губу, держать 10 – 15 сек.
- «**Вкусное варенье**» - движение «слизывания» кончиком языка с нижней губы внутрь ротовой полости за нижние резцы (10 – 15 сек.).
- «**Оближи ложку**». Облизывая ложку снизу вверх, язык выгибается горкой. (10-15 раз).
- «**Прятки**». (Спрячем язычок, чтобы его никто не увидел.) Язык отодвигается назад. Кончик языка расположен вниз. (10-15 раз).
- «**Хоккей**». Язык – клюшка, витаминка – шайба, рот – поле. Шайбу (витаминку) нужно гонять по полю (во рту) клюшкой (языком). (10-15 сек).
- «**Кашлюны**». Язык при кашле рефлекторно выгибается горкой (10-15 раз).
- «**Погреем руки**» - произнести: «Х-Х-Х», воздушную струю при этом направить на ладони. Язык рефлекторно выгибается горкой. (10-15 раз).
- «**Гудок**». Произнести: «У-у-у». Язык рефлекторно выгибается горкой. (10-15 сек).
- «**Расческа**». Кончик языка упирается в нижнюю десну. «Причесывание» спинки языка зубами. (Язык при этом выкатывается, как «катушка»). (10-15 сек)

3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА (ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОИЗНОШЕНИЮ ЗВУКОВ –Р-РЬ):

- «**Качели**» – открыть рот, высунуть язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Убрать язык в рот. Тянуться языком то к верхним, то к нижним резцам.
- «**Змейка**» - открыть рот, язык выдвигать вперед и убирать вглубь рта (10-15 раз).
- «**Иголочка**» – язык высунуть далеко вперед, напрячь, сделать узким (10-15 сек.).
- «**Лопаточка**» – широкий язык высунуть, расслабить, пошлепав губами, положить на нижнюю губу (10-15 сек.).
- «**Лошадка**» – присосать язык к небу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно.
- «**Грибок**» – присосать язык к небу, широко открыть рот (10-15 сек.).
- «**Вкусное варенье**» – высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу сверху вниз и убрать язык (10-15 раз).
- «**Маляр**» – медленные движения кончиком языка по небу от верхних резцов до «горлышка» и обратно (10-15 раз).
- «**Кто дальше загонит мяч?**» – с широкого языка дуть на кусочек ватки или бумажки, чтобы он двигался по столу (5 раз).

- «**Ветерок**» - дуем с язычка на полоску бумаги, удерживаемую недалеко от губ вертикально, чтобы она отклонялась (5 раз).
- «**Приклей конфетку**» – широким кончиком языка коснуться во рту бугорков, находящихся за верхними резцами (10-15 сек.).
- «**Обезьянка**» – поместить кончик языка под верхнюю губу, держать 10 – 15 сек.
- «**Сильный язычок**» – с силой упираться кончиком языка в верхние резцы (10 – 15 с).
- «**Почистим зубки**» – кончиком языка водим по верхним резцам с внутренней стороны вниз – вверх (10 – 15 сек.).
- «**Индюк**» – а) широким кончиком языка быстро водить по верхней губе вперед-назад, б) за зубами быстро водим языком вперед-назад (10 – 15 сек.).
- «**Барабанщики**» – быстро произносим «д-д-д», сильно выдыхая воздух последний раз.
- «**Моторчик**» –1) произносить «ж» с открытым ртом и вращать руками перед грудью,
2) произносить «ж» с открытым ртом и задевать язык пальцем (10–15 с).
- «**Балалайка**» – кончик языка – вверх за зубы, задевать язык пальцами а) без голоса;
б) с голосом (10 – 15 сек.).

- «Кучерское «тпру»» - (упражнение для выработки напора воздуха и вибрации языка). Язык широко распластать и положить на нижнюю губу. Сильно выдувать воздух, чтобы язык стал вибрировать. Язык и губы не напряжены, расслаблены (Если не получается – сначала попробовать сомкнуть расслабленные губы и сильно выдувать воздух, заставляя губы вибрировать (с голосом)). Потом снова выполнить «кучерское «тпру»» (10-15 сек.).
- «Лошади скачут» – быстро произносим «тд-тд-тд-тд», задевая пальцем язык каждый раз (10 – 15 сек.).
- «Вилка» – чтобы не было сильной вибрации краев языка, язык с боков придерживаем пальцами: под язык подкладываем 2 пальца, прижимаем снизу его к коренным зубам.
Используем при выполнении упражнения «Лошадка», при произношении [р-р-р].
- «Учимся играть на арфе» – произносим «д-д-д-д», каждый раз задевая язык пальцем.
- «Забиваем мяч» – рот закрыт, упругий язык упирается то в одну, то в другую щеку.
- «Стреляем» – медленно произносим: «дж-дж-дж», сильно выдыхая воздух, стараясь, чтобы язык задрожал (10 – 15 сек.).
- «Играем на гусях» (или «заводим мотор») – медленно водим языком за верхними резцами «дрл-дрл-дрл» (10 – 15 сек.).
- «Стрекоза» – шепотом произносить «тр-р-р», а затем громко (10 – 15 сек.).

4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА (ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОИЗНОШЕНИЮ ЗВУКОВ –Л-ЛЬ).

- «**Вкусное варенье**» – выдвинуть язык, облизать верхнюю губу сверху вниз и убрать язык (10-15 раз).
- «**Лопаточка**» – широкий язык высунуть, расслабить, пошлепав губами, положить на нижнюю губу (10-15 сек.).
- «**Иголочка**» – рот открыть, язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким.
- «**Лошадка**» – присосать язык к небу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно.
- «**Грибок**» – присосать язык к небу, открыть широко рот (10-15 сек.).
- «**Качели**» – высунуть язык, тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку; убрать язык в рот, рот оставить открытым, тянуться попеременно то к верхним, то к нижним резцам.
- «**Пароход гудит**» - произносить «ы», кончик языка поднять за верхние резцы, продолжать гудеть «л-л-л» («ы-л-ы-л»).
- «**Змейка**» – рот открыть, язык выдвигать далеко вперед и убирать вглубь рта. Медленно (10-15 раз).
- «**Малыш**» – кончиком языка движения по небу от верхних резцов до «горлышка» и обратно. Медленно (10-15 раз).

- «**Приклей конфетку**» – кончиком языка коснуться верхних резцов с внутренней стороны, держать язык в таком положении (10-15 сек.). Погудеть «л-л-л».
- «**Чашечка**» – рот раскрыть, язык сделать «чашечкой», загнуть его края и кончик (10-15 сек.). Чашечку убрать вверх за зубы, подключить голос «л-л-л-л-л» – «Пароход гудит».
- «**Трубочка**» – язык свернуть трубочкой, загнув его края (10-15 сек.).
- «**Птенчик в гнезде**» – рот открыт, язык спокойно лежит во рту (10-15 сек.).
- «**Пьем росинку**» – верхняя губа – это лепесток цветка с росинкой. Росинку нужно «выпить» (присосать края языка к губе, оставить посередине языка щель, и засасывать воздух в себя; кончик языка постепенно убираем в рот за верхние зубы.).
- «**Вилка**» – если воздух идет не по центру языка, а между боковыми краями языка и щеками, то широкий язык поднять за верхние резцы, боковые края языка погладить и прижать пальцами к коренным зубам (пальцы - это «вилка»).
- «**Индюк**» - задевать верхнюю губу языком (медленно), затем убрать язык за верхние резцы и задевать бугорки (10 – 15 сек.).
- «**Ветерок**» -дуем с язычка на полоску бумаги, удерживаемую недалеко от губ вертикально, чтобы она отклонялась (5 раз).

- «**Фокус**» – на нос ребенку кладем кусочек ватки или бумажки. Ребенок должен сдуть его с широкого языка (5 раз).
- «**Самолет гудит**» – зажать кончик языка между зубами и гудеть «л-л-л-л-л». Можно при этом расправить руки и «летать» по комнате.
- «**Учимся гудеть**» – 1) зажать зубы, кончик языка прижать к верхним резцам с внутренней стороны, гудеть «л-л-л»; 2) произнести «н-н-н», зажать нос, продолжать гудеть (воздух пойдет через рот, получится «л-л-л») (10 – 15 сек.).
- «**Выталкиваем языком зубы**» – сильно прижимаем кончик языка к верхним резцам с внутренней стороны и гудим «л-л-л-л-л» (10 – 15 сек.).
- Произнести «ж-ж-ж», плотнее прижать язык к небу (пальцем или зондом, кончиком ложки), продолжать гудеть «л-л-л» (10 – 15 сек.).
- «**Обезьянка**» – поместить кончик языка под верхние зубы, тарелку 10 – 15 сек.
- «**Сильный язычок**» – с силой упираться кончиком языка в верхние резцы (10 – 15 сек.)
- «**Почистим зубки**» – кончиком языка водить по верхним резцам с внутренней стороны вниз – вверх (10 – 15 сек.).



Л

5. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯЗЫКА (ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОИЗНЕСЕНИЮ ШИПЯЩИХ ЗВУКОВ: Ш, Ж, Ч, Щ).

- «**Лопаточка**» – широкий язык высунуть, расслабить, пошлепав губами, положить на нижнюю губу (10-15 сек.).
- «**Иголочка**» – язык напрячь, сделать узким (10-15 сек.).
- «**Качели**» – 1) открыть рот, высунуть язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. 2). Убрать язык в рот. Тянуться языком попеременно то к верхним, то к нижним резцам (10-15 раз).
- «**Змейка**» - открыть рот. Язык выдвигать вперед и убирать вглубь рта (10-15 раз).
- «**Лошадка**» – присосать язык к небу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно (10-15 раз).
- «**Грибок**» – присасываем язык к небу, широко открывая рот (10-15 сек.).
- «**Вкусное варенье**» – высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу сверху вниз и убрать язык (10-15 раз).
- «**Маляр**» – движения кончиком языка по небу от верхних резцов до «горлышка» и обратно. Медленно (10-15 раз).

- «**Приклей конфетку**» – широким кончиком языка коснуться во рту бугорков, находящихся за верхними резцами, держать язык в таком положении (10-15 сек.).
- «**Кто дальше загонит мяч?**» – с широкого языка дуть на кусочек ватки или бумажки, чтобы он двигался по столу (5 раз).
- «**Ветерок**» - дуем с языка на полоску бумаги, удерживаемую недалеко от губ вертикально, чтобы она отклонялась (5 раз).
- «**Фокус**» – на нос ребенку кладем кусочек ватки или бумажки. Ребенок должен сдуть его с широкого языка (5 раз).
- «**Чашечка**» – рот широко раскрыть, широкий язык сделать «чашечкой», загнув его края и кончик (10-15 сек.). Позднее «чашечку» убрать в рот, за верхние резцы, подуть – появится звук.
- «**Трубочка**» – язык свернуть трубочкой, загнув его края (10-15 сек.).
- «**Птенчик в гнезде**» – рот открыт, язык спокойно лежит во рту (10-15 сек.).
- «**Щеткой чистим ботинки**» - произносим «чш-чш-чш-щ-щ-щ» (10–15 сек.).
- «**Обезьянка**» – поместить кончик языка под верхнюю губу, держать 10 – 15 сек.
- «**Сильный язычок**» – с силой упираться кончиком языка в верхние резцы (10 – 15 с).

- **«Почистим зубки»** – кончиком языка водим по верхним резцам с внутренней стороны вниз – вверх (10 – 15 сек.).
- **«Пьем росинку»** – верхняя губа – это лепесток цветка с росинкой. Росинку нужно «выпить» (присосать края языка к губе, оставить посередине языка щель, и засасывать воздух в себя; кончик языка постепенно убираем в рот за верхние зубы.).
- **«Вилка»** – если воздух идет не по центру языка, а между боковыми краями языка и щеками, то широкий язык поднять за верхние резцы, боковые края языка погладить и прижать пальцами к коренным зубам (пальцы - это «вилка».)



Далее производится работа над вызовом звука, уточнением его артикуляции, автоматизация и пр.



*Но это уже совсем другая «история»
(и презентация) ...*