

Для вас родители

# Артикуляционная гимнастика

учитель - логопед МБОУ «СШ №3»  
Коровинская Наталья Васильевна

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения ; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.
2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
5. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отработать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.
6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
7. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.
8. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.



## Упражнение « УЛЫБКА»

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

*Послушай стихотворение и улыбайся 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<sup>1</sup>], [З], [З<sup>1</sup>], [Ц].**



## Упражнение «ЗАБОРЧИК»

*Сделай «заборчик» из своих зубов*

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

# Упражнение «ХОБОТОК (ТРУБОЧКА)»



*Сделай своими губами «хобот»:  
вытяни их вперед и сомкни.*

**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 пропеть гудок поезда*

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

## Упражнение «БУБЛИК»

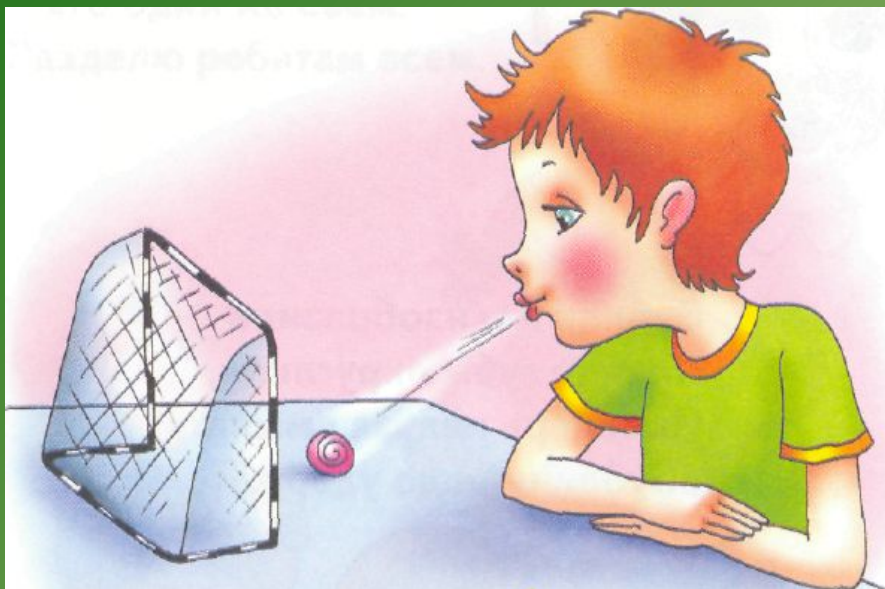
*Сделай губами «бублик»,*

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



**Родителям.** Изображать «бублик» губами нужно для правильного произнесения шипящих звуков [Ш], [Ж], [Ч], [Щ].

# Упражнение «ЗАБЕЙ МЯЧ В ВОРОТА»



*Поиграй в футбол, потренируй своё дыхание.*

*Возьми поролоновый мячик.  
Положи перед футбольными воротами.*

*Забивай гол плавной струей воздуха.  
Теперь забивай гол резкой,  
отрывистой струёй воздуха.*

**Родителям.** Цель упражнения — научить ребёнка выдувать сильную отрывистую струю воздуха. К игре подготовьте поролоновый или ватный мячик диаметром 2—3 см. Футбольные ворота можно сделать из проволоки.

## **Внимание!**

1. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.
2. Нельзя надувать щёки.
3. Следить, чтобы ребёнок произносил звук "ф", а не звук "х", т.е. чтобы воздушная струя была узкой, а не рассеянной.



## Упражнение «ЛОПАТОЧКА»

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 подержи.  
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 «пя-пя-пя», пошлёпывая непослушный язык верхней губой.



## Упражнение «ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»



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

*Слегка приоткрой рот.*

*Широким кончиком языка слижи варенье с верхней губы, делая движения языком сверху вниз.*

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

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

## Упражнение « ЧАШЕЧКА»

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

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



## 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.*

**Чищу зубы, чищу зубы  
И снаружи, и внутри.  
Не болели, не темнели,  
Не желтели чтоб они.**

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



## Упражнение «ГОРКА»

*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.*

**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.

## Упражнение «КАЧЕЛИ»

Улыбнись.

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

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

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

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

**Внимание!** Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.



# 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 бугоркам — это третья ступенька.*



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

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



# Упражнение «БАРАБАНЩИК»



*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 барабанах,**

**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, вырабатывать подъём языка вверх и умение делать кончик языка напряжённым.

**Внимание!** Рот должен быть все время открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык. Кончик языка не должен подворачиваться.

## Упражнение «ЛОШАДКА»



Научи свой язык красиво цокать

*Улыбнись. Приоткрой рот.*

*Цокай медленно кончиком языка.*

*Следи, чтобы нижняя челюсть и губы не двигались, а работал только язык.*

**Я лошадка Серый**

**Бок,**

**Цок-цок-цок.**

**Я копытцем постучу,**

**Цок-цок-цок.**

**Если хочешь —  
прокачу!**

**Цок-цок-цок.**

**Ты с лошадкой прокатись,**

**Звонко цокать поучись.**

**Родителям.** Упражнение полезно для произнесения звуков [P], [P<sup>1</sup>]. Оно укрепляет мышцы языка, отрабатывает подъём языка вверх. Цоканье должно быть чётким, непохожим на чмокание.



## Упражнение «МАЛЯР»

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

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

**Родителям.** Цель упражнения -- отработать подъём языка вверх и его подвижность.

**Внимание!** Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны. Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперед, и не высовывался изо рта.



Молодець!