



**Система артикуляционных  
упражнений в коррекции нарушений  
звукопроизношения у детей с НПОЗ.**



Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и т.д.), необходимых для правильного произношения звуков.





Артикуляционная гимнастика бывает двух видов: пассивная (взрослый выполняет движения за ребенка) и активная (ребенок самостоятельно выполняет упражнения). Пассивные движения постепенно переводятся в пассивно-активные, а затем и в активные. Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса.





## Как проводить артикуляционную гимнастику?

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции. Артикуляционные упражнения для детей с нарушениями звукопроизношения – необходимость. Они подготавливают артикуляционный аппарат ребенка к постановке звуков (это задача логопеда). Четкие ощущения от органов артикуляционного аппарата – основа для овладения навыком письма.





## Как проводить артикуляционную гимнастику?

1. Артикуляционная гимнастика обязательно должна проводиться систематично, в противном случае новый навык не закрепится. Желательно заниматься 2 раза в день (лучше, чтобы после последнего приема пищи прошло не менее 1 часа).
2. В процессе выполнения необходимо следить за качеством выполнения движений, снижение качества – признак переутомления, лучше этого не допускать.





## Как проводить артикуляционную гимнастику?

3. Артикуляционные упражнения необходимо выполнять перед зеркалом. Размер зеркала должен быть таким, чтобы ребенок видел в нем себя и взрослого.

4. В начале занятий упражнения нужно выполнять в медленном темпе.

5. Прежде чем начать занятия, лучше познакомить ребенка с названиями артикуляционных органов. Такое знакомство лучше провести в форме сказки. В результате ребенок должен усвоить названия органов: зубы, нижняя и верхняя губа, небо, язык.





## Как проводить артикуляционную гимнастику?

- 6. Все упражнения должны выполняться точно и плавно, иначе артикуляционная гимнастика не имеет смысла.
- 7. Важно сформировать у ребенка мотивацию к занятиям артикуляционной гимнастикой, ни в коем случае нельзя заставлять детей выполнять эти упражнения, однако необходимо постоянно стимулировать. Если у ребенка долго не получалось то или иное упражнение, и вот, наконец, оно получилось, можно наградить чем-либо (конфетой, наклейкой).





## Упражнения для мышц мягкого неба и глотки.

- Позевывание.
- Глотание капелек воды, слюны. Можно набирать сладкую воду в пипетку и капать ребенку на мягкое небо, стимулируя глотание.
- Полоскание горла.
- Резкое отрывистое произнесение звуков: а-а-а; э-э-э; аэ-аэ-аэ.
- Покашливание.
- В наиболее трудных случаях полезно использовать механические раздражители для активизации мягкого неба – металлические шпатели, бумажные трубочки, деревянные палочки.





## Упражнения для нижней челюсти.

- Открывание и раскрытие рта. Причем как свободное, так и с сопротивлением рукам взрослого.
- Жевательные движения.
- Движения нижней челюсти влево- вправо.





## Упражнения для щек.

- Надувание щек: обеих одновременно и попеременно.
- Перегонка воды из одной щеки в другую.
- Втягивание щек в ротовую полость между зубами.





## Упражнения для губ.

- Улыбнуться, не обнажая зубы.
- «Заборчик». Улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы.
- «Волчонок». Выполнить упражнение «заборчик» и приоткрыть рот на расстояние 2-3 см. При этом видны верхние и нижние зубы.
- «Трубочка». Вытянуть губы вперед, при этом челюсти сомкнуты.
- «Окошко». Выполнить «трубочку» и приоткрыть рот.
- «Прячем губки». Втянуть губы к зубам.
- Вибрация губ (фыркание лошади).
- «Трубач». Из положения «трубочка» - движения губ влево-вправо.
- Чмокание.





## Упражнения для укрепления кончика языка, расслабления корня языка, растягивания подъязычной складки («уздечки»).

- Лопатка». Широкий язык спокойно лежит на нижней губе.
- «Часики». Отведение кончика языка к углам рта вправо-влево. Нижняя челюсть при этом неподвижна.
- Покусывание языка зубами по всей его поверхности, постепенно высовывая язык и снова его втягивая.
- «Качели». Рот широко открыт, движения языка вверх-вниз, за верхние зубы – за нижние зубы.
- Вялый, спокойный язык просовывается между губами, рот приоткрыт, но не широко. Ребенок произносит: пя-пя-пя.
- Сплювывание с кончика языка кусочков бумаги.
- Слизывание капель сладкой воды кончиком языка с вогнутой поверхности ложек





## Упражнения для укрепления кончика языка, расслабления корня языка, растягивания подъязычной складки («уздечки»).

- «Расческа». Почесывание языка о верхние зубы.
- Пересчитывание зубов, упираясь кончиком языка в каждый.
- «Вкусное варенье». Слизывание с верхней и нижней губы попеременно. Круговое облизывание губ.
- Вылизывание тарелок всей поверхностью языка.
- «Иголочка». Суживание и заострение языка – тянемся языком к зеркалу.
- «Лошадка». Улыбнуться, щелкать языком громко и энергично. Нижняя челюсть неподвижна, двигается только язык.





## Упражнения для укрепления кончика языка, расслабления корня языка, растягивания подъязычной складки («уздечки»).

- «Индюшата». Улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх. Двигать языком по верхней губе вперед-назад, произнося: бла-бла-бла.
- «Мостик». Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть в нижние зубы, язык не должен выпячиваться вперед.
- «Маляр». Улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка водить вперед-назад по небу.
- «Дятел». Улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой касаться бугорков за верхними зубами, произнося: «Д-д-д».





# Артикуляционная гимнастика в картинках

	<p><b>Чистим зубки</b> Артикуляционная гимнастика</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться, открыть рот</li> <li>кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы</li> </ul>			<p><b>Малыш</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>губы в улыбке</li> <li>приоткрыть рот</li> <li>кончиком языка поглаздить («покрасить») небо</li> </ul>	
	<p><b>Заборчик</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы</li> </ul>			<p><b>Грибочек</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться</li> <li>поцокать языком, будто едешь на лошадке</li> <li>присосать широкий язык к небу</li> </ul>	
	<p><b>Индюки болтают</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>языком быстро двигать по верхней губе – «бл-бл-бл...»</li> </ul>			<p><b>Гармошка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться</li> <li>сделать «грибочек» (т. е. присосать широкий язык к небу)</li> <li>не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)</li> </ul>	
	<p><b>Качели</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться</li> <li>открыть рот</li> <li>кончик языка за верхние зубы</li> <li>кончик языка за нижние зубы</li> </ul>			<p><b>Поймаем мышку</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>губы в улыбке</li> <li>приоткрыть рот</li> <li>произнести «и-и» и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)</li> </ul>	
	<p><b>Часики</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться, открыть рот</li> <li>кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой</li> </ul>			<p><b>Лошадка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>вытянуть губы</li> <li>приоткрыть рот</li> <li>поцокать «узким» языком (как цокают копытными лошадки)</li> </ul>	
	<p><b>Барабаничек</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>улыбнуться</li> <li>открыть рот</li> <li>кончик языка за верхними зубами: «дз-дз-дз...»</li> </ul>			<p><b>Пароход гудит</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>губы в улыбке</li> <li>открыть рот</li> <li>с напряжением произнести долгое «ы-ы-ы...»</li> </ul>	





## Нетрадиционные способы

**Гимнастику можно проводить не только традиционно, но и разными нетрадиционными формами:**

- Биоэнергопластика (движения рук и артикуляционного аппарата) ;
- «Упражнения для пальчиков и язычка» (или сопряженная гимнастика)
- Использование дидактической куклы-игрушки Бегемот;
- Артикуляционный комплекс с трафаретами «Весёлых Язычков»;
- Адаптированные сказки с движениями;
- Сочинение историй из жизни Язычка с использованием картинок-образов;
- Выполнение артикуляционных упражнений с применением «волшебных палочек — помогалочек»;
- Нетрадиционные упражнения с бусиной, драже и ложкой для совершенствования артикуляционной моторики .





## Сказка о Веселом Язычке.

Жил да был Веселый Язычок. А у тебя есть язычок? Покажи. У Веселого Язычка был домик. Домик очень интересный. Что это за домик? Догадался? Это рот. Чтобы Веселый Язычок не выбегал, его дом всегда был закрыт. А чем закрыт домик? Губами. Покажи, где у тебя губы. Видишь их в зеркале? Но кроме одной дверки, у этого домика есть вторая дверка. (*Здесь Вы должны улыбнуться, так чтобы видны были верхние и нижние зубы.*) Как называется эта дверка? Зубы. Покажи свои зубки. Посмотри на них в зеркало

Однажды захотелось Веселому Язычку посмотреть на солнышко и подышать свежим воздухом. Сначала открылась первая дверка. Покажи, как она открылась. Да так и осталась стоять открытой. Не закрывай первую дверку, пока я не скажу. (*В норме ребенок может удерживать такое положение 5-6 секунд без подергиваний, толчков, уголки губ растянуты симметрично.*) А теперь закроем первую дверку. Снова откроем. Закроем. (Повторите это упражнение 3-4 раза. В норме движение выполняется ребенком с полной амплитудой, без затуханий, легко, плавно, достаточно быстро.) Открылись дверки в домике Веселого Язычка, и он высунулся наружу, но не весь, а только кончик. Показался Язычок и спрятался – холодно на улице.





## Сказка о Веселом Язычке.

**В** домике у Веселого Язычка есть постелька, где он спит. Посмотри, как спокойно он спит. (*Язык лежит на дне ротовой полости распластанным, без бугорков, спокойно, неподвижно.*) Пусть твой язычок так же спокойно поспит. Не буди его, пока я не скажу. (*Такое положение также удерживается ребенком в норме 5-6 секунд без толчков и подергиваний, боковые края языка расположены симметрично.*) Закроем сначала вторую дверку, а потом первую.

**Наш Язычок** очень веселый, он любит веселиться, прыгать, иногда даже достает до потолка. Потолок в доме Язычка называется нёбо. Пусть твой язычок допрыгнет до потолка и погладит нёбо. А теперь пусть язычок достанет потолок и посидит там немножко. (*Движение должно выполняться только языком, без вспомогательных движений губ и нижней челюсти. Рот широко открыт. Спокойно, без подергиваний язык удерживается наверху в течение 5-6 секунд.*) Потом Веселый Язычок спустился вниз, опять подпрыгнул до потолка. Спустился. Подпрыгнул... (*Упражнение повторяется несколько раз. Ребенок в норме сразу находит правильное положение языка, движения выполняет легко, быстро, с полной амплитудой.*) Напрыгался язычок, утомился и пошел спать. Пусть немножко отдохнет.





## Сказка о Веселом Язычке.

На следующий день Язычок решил еще раз проверить, не стало ли теплее. Когда все дверки были открыты, Язычок выглянул, посмотрел влево, вправо, вверх, вниз (*ребенок должен знать направления движения языка, сразу находить нужное положение, стараться выполнить их в полном объеме*), почувствовал, что стало холоднее и ушел в свой домик. Сначала закрылась одна дверка, а затем и вторая. Вот и вся сказка про Веселый Язычок.





## При подготовке материалов использовалась литература:

Алмазова Е.С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей: практическое пособие. – М., 2005.

- Волосовец Т.В., Агаева В.Е. Логопедическая работа при ринолалии/Логопедия: методические традиции и новаторство./Под ред. С. Н.Шаховской, Т.В.Волосовец. – М.,2003.
- Косинова М.К. Уроки логопеда. Игры для развития речи. – М., 2004.
- Правдина О.В. Логопедия. – М., 1973.
- Хватцев М.Е. Логопедия. – М., 1959.

