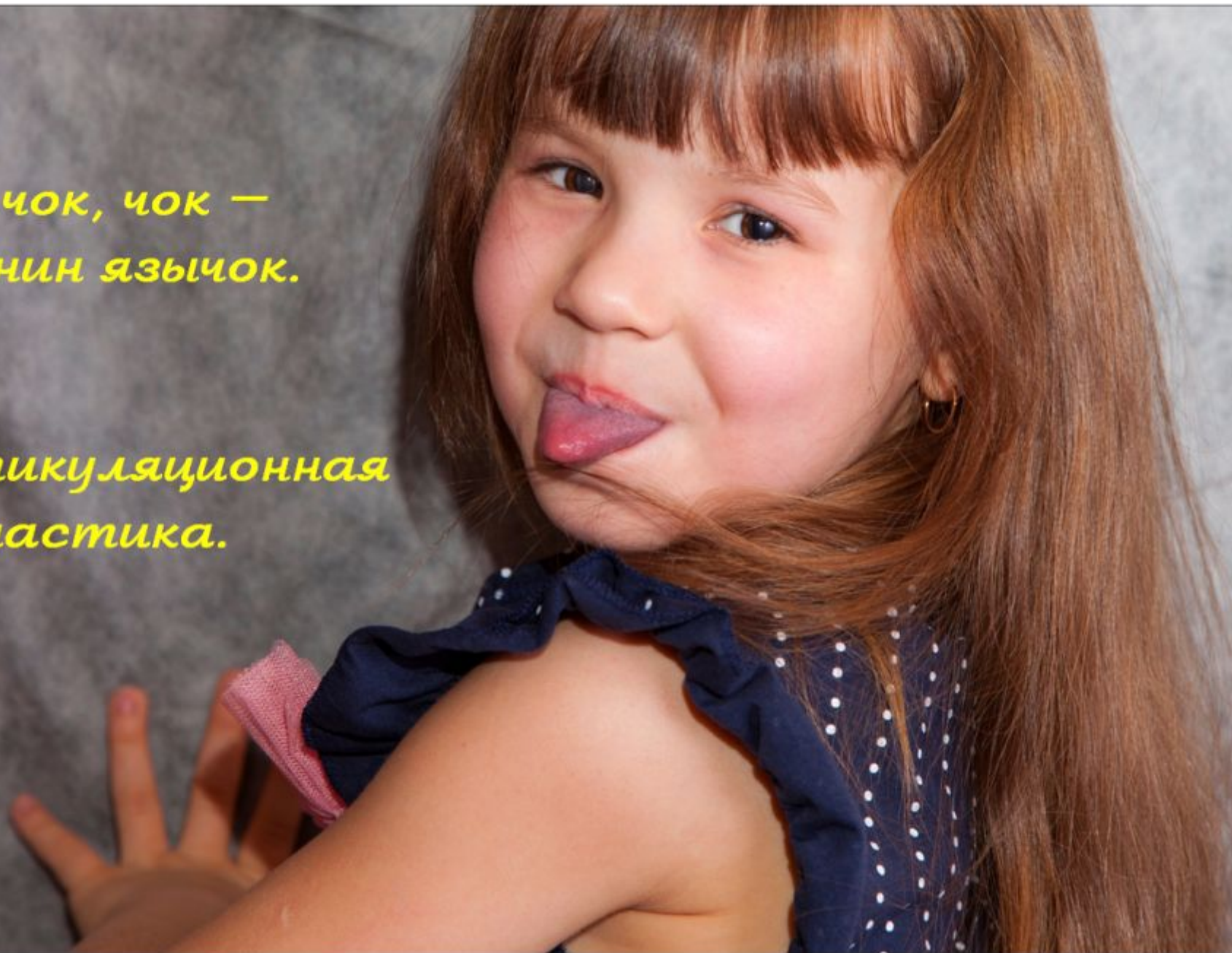


*Чок, чок, чок —  
Алинин язычок.*

*Артикуляционная  
гимнастика.*



### Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, небо. Произношение звуков речи – это сложный двигательный навык.

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

Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше ее делать 2-3 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз.

При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. 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.

### *Работа организуется следующим образом.*

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя фотографии Алины.
2. Показывает его выполнение.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели. Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

Если у ребенка при выполнении упражнений долго (около 1 месяца) не вырабатываются точность, устойчивость и плавность движений органов артикуляции, это может означать, что вы не совсем правильно выполняли упражнения или проблема вашего ребенка серьезнее, чем вы думали. В обоих случаях ребенка нужно обязательно показать специалисту-логопеду.

**Желаем удачи!**



### 1. «ЗАБОРЧИК»

Цель. Выработать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

Описание. Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10



## 2. «Хоботок»

Цель. Выработать движение губ вперёд, укреплять мышцы губ, их подвижность.

Описание. Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.



### 3. «Лопаточка»

Цель. Выработать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе.

Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.



#### 4. «Иголочка»

Цель. Научиться делать язык узким и удерживать его в таком положении.

Описание. Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким. Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.



## 5. «Чашечка»

Цель. Научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.

Описание. Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.



## 6. «Лошадка»

Цель. Отрабатывать подъём языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную связку (уздечку). Укреплять мышцы языка.

Описание. Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка чокает копытами»)





## 7. «Грибок»

Цель. Отрабатывать умение удерживать язык наверху в положении, необходимом для звука «р». Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Описание. Улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («Ножка гриба»). Удерживать в таком положении 5-10 секунд



## 8. «Качели»

Цель. Выработать умение быстро менять положение языка, развивать его гибкость, подвижность, развивать гибкость и подвижность кончика языка.

Описание. Рот открыт. Напряжённым языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.



9. «Часики».

Цель. Укреплять мышцы языка, отрабатывать его подвижность.

Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз.



## 10. «Горка».

Цель. Научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.

Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.



11 «Трубочка».

Цель. Выработать умение поднимать края языка, сворачивая в трубочку.

Описание. «Трубочка» – сложить язык трубочкой, выдвигать вперед-назад, затем выдувать в трубочку воздух.



## 12. «Футбол».

Цель. Развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щёк.

Описание. Язык поочерёдно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.



### 13. «Вкусное варенье».

Цель. Отрабатывать движение широкой передней части языка в форме чашечки вверх. Укреплять мышцы языка.

Описание. Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать губу, делая движения сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот не разрушая «чашечки».



#### 14. «Оближим губки».

Цель. Отрабатывать произвольные движения языка, Развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

Описание. Улыбнуться, показать зубы, языком медленно провести с наружной стороны верхней, затем нижней губы.





### 15. «Обезьянка»

Цель. Отрабатывать движение языка вниз с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.

Описание. Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.



16. «Толстячки- худышки».

Цель. Укреплять мускулатуру щёк.  
Развивать координацию движений.

Описание. Ребёнок поочерёдно надувает  
и втягивает щёки в спокойном темпе,  
удерживая их в каждом положении  
3- 5 секунд



### 17. «Покусаяем язык»

Цель. Добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).

Описание. Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык. Варианты: 1. Покусывать кончик языка. 2. Покусывать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд- назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку в выполнении упражнения.

