

## **Артикуляционная гимнастика**

### ***Для чего нужна артикуляционная гимнастика?***

Артикуляционная гимнастика – это упражнения для тренировки органов речи (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения. Чтобы ребенок научился произносить сложные звуки ([с], [з], [ш], [ж], [л], [р]), его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного положения к другому. Этому и поможет научиться артикуляционная гимнастика.

### ***Полезьа артикуляционной гимнастики:***

- Благодаря артикуляционной гимнастике и упражнениям по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи логопеда;

- Дети со сложными нарушениями произношения оказываются лучше подготовлены к занятиям с логопедом;

- Артикуляционная гимнастика очень полезна детям с правильным, но вялым произношением (о таких говорят "каша во рту");

- Занятия артикуляционной гимнастикой помогут и детям, и взрослым говорить правильно и красиво.

При плохой постановке звуков нужна артикуляционная гимнастика для детей, цели которой — это:

- выработать определённое положение языка, губ, щёк, которое необходимо для произношения конкретного звука или их группы;
- натренировать мышцы органов речи, которые не имеют нужного тонуса;
- для того, чтобы язык, губы, щёки могли быстро менять своё положение и удерживать его.

### ***Помните о следующих правилах:***

В первый раз выполнять упражнения перед зеркалом: это необходимо для зрительного контроля положения губ, движений язычка. Поскольку ребёнок ещё не осознаёт, как именно он должен лежать, в каком состоянии должны быть щёки и губ, ему важно видеть такое положение.

Цикл занятий начинают с простых упражнений и постепенно переходят к более сложным. Сколько приблизительно занимает времени одно новое упражнение, но ориентировать нужно на индивидуальный темп ребёнка: кто-то понимает, как делать быстрее, а кому-то необходимо больше времени.

Занятие строится по такой схеме: ребёнок должен повторить старое упражнение самостоятельно, потом можно дальше работать по плану.

Упражнения необходимо повторять циклами два, три раза в день, посвящая им не менее 10 минут.

Все упражнения делятся на 2 большие группы — статические и динамические. Задача первых — научить удерживать положение. А вторая группа нужна для того, чтобы освоить переходы от одних движений и положений речевого аппарата к другим.



1

### Окошко

- широко открыть рот – «жарко»
- закрыть рот – «холодно»



2

### Чистим зубки

- улыбнуться, открыть рот
- кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы



3

### Месим тесто

- улыбнуться
- пошлепать языком между губами – «пя-пя-пя-пя»
- покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)



4

### Чашечка

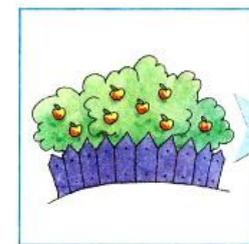
- улыбнуться
- широко открыть рот
- высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. слегка приподнять кончик языка)



5

### Дудочка

- с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)



6

### Заборчик

- улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы





### Маляр

- губы в улыбке
- приоткрыть рот
- кончиком языка погладить («покрасить») нёбо



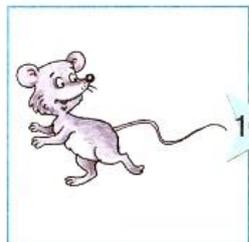
### Грибочек

- улыбнуться
- поцокать языком, будто едешь на лошадке
- присосать широкий язык к нёбу



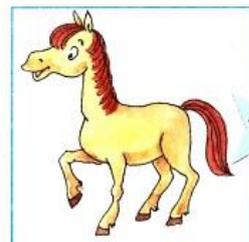
### Киска

- губы в улыбке, рот открыт
- кончик языка упирается в нижние зубы
- выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы



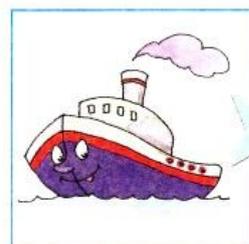
### Поймаем мышку

- губы в улыбке
- приоткрыть рот
- произнести «а-а» и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)



### Лошадка

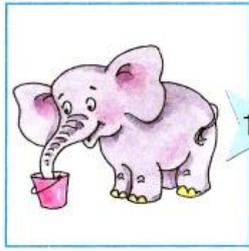
- вытянуть губы
- приоткрыть рот
- поцокать «узким» языком (как цокают копытами лошадки)



### Пароход гудит

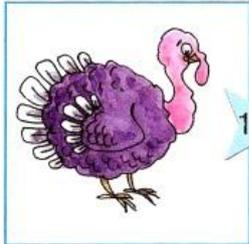
- губы в улыбке
- открыть рот
- с напряжением произнести долгое «ы-ы-ы...»





### Слоник пьёт

- вытянув вперёд губы трубочкой, образовать «хобот слоника»
- «набирать водичку», слегка при этом причмокивая



### Индюки болтают (Старушки-болтушки)

- языком быстро двигать по верхней губе – «бл-бл-бл-бл...»



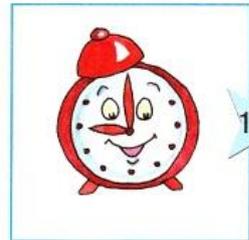
### Орешки

- рот закрыт
- кончик языка с напряжением поочередно упирается в щёки
- на щеках образуются твердые шарики – «орешки»



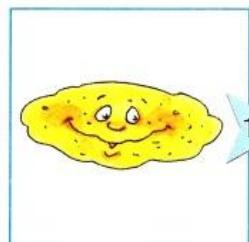
### Качели

- улыбнуться
- открыть рот
- кончик языка за верхние зубы
- кончик языка за нижние зубы



### Часики

- улыбнуться, открыть рот
- кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой



### Блинчик

- улыбнуться
- приоткрыть рот
- положить широкий язык на нижнюю губу

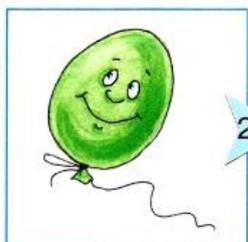




19

### *Вкусное варенье*

- улыбнуться
- открыть рот
- широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу



20

### *Шарик*

- надуть щеки
- сдуть щеки



21

### *Гармошка*

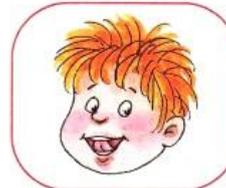
- улыбнуться
- сделать «грибочек» (т. е. присосать широкий язык к нёбу)
- не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)



22

### *Барабаничик*

- улыбнуться
- открыть рот
- кончик языка за верхними зубами: «дэ-дэ-дэ...»



23

### *Парашютик*

- на кончик носа положить ватку
- широким языком в форме «чашечки», прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх

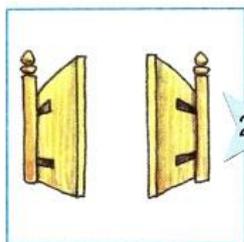


24

### *Загнуть мяч в ворота*

- «вытолкнуть» широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота)
- дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать)





25

### *Ворота*

- максимально широко открыть рот
- поддержать рот открытым
- закрыть рот



26

### *Замок закрыли*

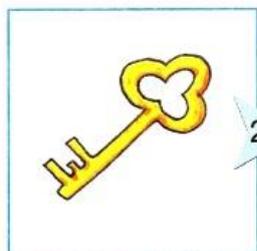
- улыбнуться
- спрятать губы – поджать так, чтобы их не было видно



27

### *Замок открыли*

- расслабить губы, слегка разжать их, чтобы между ними была маленькая щелочка
- несколько раз повторить упражнение 26, 27



28

### *Ключик*

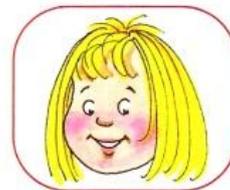
- улыбнуться, показать зубки
- положить верхние зубы на нижнюю губу



29

### *Спрятали ключик*

- слегка расслабить, разжать губы, чтобы между ними была маленькая щелочка
- повторить упражнение 28, 29 несколько раз

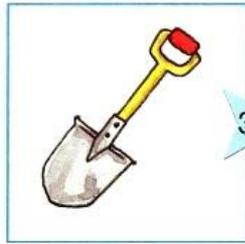


30

### *Пора спать*

- приоткрыть рот
- положить язык внизу около нижних зубов свободно, спокойно





31

### Лопатка

- положить язык на нижнюю губу
- делать языком копательные движения



32

### Булькает тесто

- улыбнуться, показать зубки
- просунуть между зубами широкий кончик языка
- покусать кончик языка, приговаривая «та-та-та»
- потянуть язык вперед еще больше
- покусать зубами серединку языка, приговаривая «тя-тя-тя»



33

### Вазочка

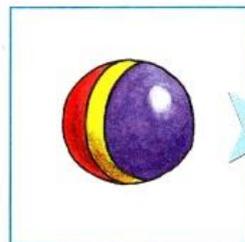
- улыбнуться
- положить широкий язык на верхнюю губу
- спрятать язык, расслабив его



34

### Слизем варенье

- положить широкий язык на верхнюю губу
- провести языком по губе и убрать за верхние зубы
- положить язык на нижнюю губу
- провести языком по нижней губе и убрать язык за верхние зубы



35

### Мячик

- глубоко вдохнуть
- выдохнуть
- вдох и выдох повторить несколько раз



36

### Догонялки

- надуть левую щеку
- «перегнать» воздух из левой щеки в правую

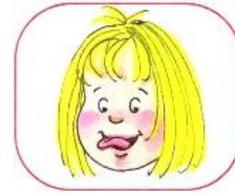




37

### Карусели

- круговые движения языком по губам по часовой и против часовой стрелки
- повторить несколько раз



38

### Грибы собираем

- присосать язык к нёбу, словно шляпку гриба
- щелкнуть языком — сорвали грибок
- повторить несколько раз



39

### Часики — «тик-так»

- рот приоткрыт
- языком делать движения вправо-влево к уголкам губ
- взрослый синхронно озвучивает движение — «тик-так»



40

### Кукушка

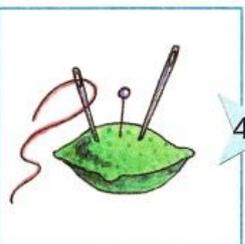
- тонкий напряженный язык вытянуть вперед и убрать
- взрослый синхронно озвучивает движение — «ку-ку»
- выполнять 10 раз



41

### Расстроились

- нахмурить брови
- «надуть» губы
- выполнить несколько раз

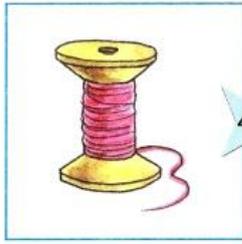


42

### Иголки

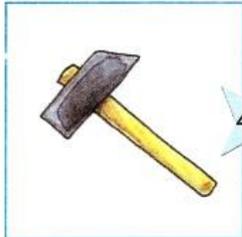
- приоткрыть рот
- вытянуть вперед тонкий, крепкий язык





*Катушки с нитками*

- подогнуть кончик языка вниз, как можно глубже вовнутрь
- повторить упражнения 42, 43 попеременно 10 раз



*Молоточек*

- Кончик языка ударяет за верхними зубами, подражая молоточку
- Включается голос — «т-т-т».

