



**Артикуляционная гимнастика –  
это ряд упражнений для мышц лица,  
губ, языка**

**Цель артикуляционной гимнастики:**

Развитие подвижности, точности,  
координированности движений, формирование  
определенных положений органов  
артикуляционного аппарата, необходимых для  
правильного произношения звуков родного языка

# Правила выполнения артикуляционных упражнений:

- ❑ **Упражнения нужно разучивать, сидя перед зеркалом.**  
(Взрослый рассказывает, показывает образец выполнения, ребенок копирует движения, взрослый контролирует)
- ❑ **Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись**
- ❑ **Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.**
- ❑ **Гимнастику лучше выполнять перед завтраком или обедом**
- ❑ **При выполнении всех упражнений необходимо следить за тем, чтобы у ребенка работали только те мышцы, которые необходимы для совершения движения.**  
Ребенок не должен делать лишних движений — округлять глаза, поднимать плечи и совершать синхронные движения другими речевыми мышцами).
- ❑ **Абсолютной точности движений сразу добиваться не нужно.**  
(Если какое-то движение у ребенка с первого раза не получается, пусть выполняет его приблизительно)
- ❑ **Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении)**
- ❑ **Инструкции давать поэтапно**  
(например: улыбнись, покажи зубы, приоткрой рот, подними кончик языка вверх к бугоркам за верхними зубами, постучи в бугорки кончиком языка со звуком д-д-д. Нельзя объяснять ребёнку сразу всю последовательность движений органов артикуляционного аппарата - дети не могут их запомнить и правильно выполнить)

# Общий комплекс артикуляционных упражнений:



«Улыбка»: широко улыбнуться, зубы не показывать. Удерживать в таком положении под счет до 5.



«Заборчик»: улыбнуться, показать верхние и нижние зубки. Удерживать в таком положении под счет до 5.



«Бегемотики»: широко раскрыть рот. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить упражнение несколько раз.



«Расческа»: губы в улыбке, зубы видны. Язык прикусить зубами. Двигать языком вперед – назад, не разжимая зубов. Повторить 5-10 раз



**«Иголочка»:** узкий, напряженный язык высунуть как можно дальше. Удерживать в таком положении под счет до 5.



**«Змейка»:** рот широко открыть. Узкий, напряженный язык высунуть как можно дальше и спрятать глубоко в рот. Повторить несколько раз.



**«Качели»:** открыть рот. Поочередно поднимать и опускать кончик языка то на верхнюю, то на нижнюю губу. Повторить 5-10 раз.



**«Месим тесто»:** Высунуть широкий язык между губами и пошлепать его: «пя-пя-пя». Повторить несколько раз.



**«Часики»:** рот приоткрыть, перемещать кончик языка из правого угла рта в левый. Повторить 5-10 раз.



**«Киска сердится»:** покусать язык зубами, удерживая его в положении «Киска» Повторить несколько раз.



**«Чистим зубки»:** открыть рот. Кончиком языка «чистим» сначала верхние зубы, затем нижние. Повторить несколько раз.



**«Парус»:** открыть рот. Кончик языка поднять к бугоркам (альвеолам) за верхними зубами. Удерживать в таком положении под счет от 5 до 10.



«Маляр»: открыть рот. Кончиком языка проводим по небу от верхних зубов к горлу. «Красим потолок», не торопиться. Повторить несколько раз.



«Индюки»: открыть рот. Быстро двигать кончиком языка по верхней губе. Получается: «бл-бл-бл...» Повторить несколько раз.



«Вкусное варенье»: открыть рот. Широким языком «слизывать» варенье с верхней губы. Повторить несколько раз.



«Чашка»: открыть рот. Язык широкий. Тянемся боковыми краями и кончиком языка к верхним зубам, но не касаемся их. Язык в форме «чашечки». Удерживать в таком положении под счет от 10 до 15.



**«Окошко»:** рот приоткрыть. Губы округлить и немного вытянуть вперед, без напряжения. Нижняя челюсть неподвижна. Удерживать в таком положении под счет от 5 до 10.



**«Лошадка»:** открыть рот. Поцелкать кончиком языка. Следить за тем, чтобы нижняя челюсть оставалась неподвижной. Повторить несколько раз.



**«Грибок»:** открыть рот. Широкий язык всей плоскостью присосать к нёбу. Язык будет напоминать тонкую шляпку, а связка – ножку гриба. Удерживать в таком положении под счет от 10 до 15.



**«Гармошка»:** сделать «Грибок». Не отрывая языка от неба, открывать и закрывать рот. Повторить несколько раз.



**«Дятел»:** рот открыт, показать зубы. Кончиком языка энергично стучать за верхними зубами: Д-Д-Д-Д-Д. Рот не прикрывать. Выполнять 10-15 секунд. Повторить несколько раз



**«Мотор»:** губы в улыбке. Рот открыт. Язык стучит кончиком в верхние зубы со звуком д-д-д. Темп очень быстрый. В это время соской или концом зубной щетки быстро проводим под языком слева направо. Слышится звук р-р-р.



**«Расческа»:** губы в улыбке, зубы видны. Язык прикусить зубами. Двигать языком вперед – назад, не разжимая зубов. Повторить 5-10 раз



# Речевое дыхание-основа звучащей речи

**Упражнения для развития правильного речевого дыхания.:**

## **1. Снег.**

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надуть щеки, при выполнении этого упражнения.

## **2. Кораблики.**

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

## **3. Футбол.**

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

## **4. Свеча.**

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надуть щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

- **4. Буль-бульки.**

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

- **5. Волшебные пузырьки.**

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

- **6. Дудочка.**

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

- **7. Губная гармошка.**

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайтесь внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**