

# «Шпаргалки для семьи»



## Тема номера: «Артикуляционные упражнения»

В этом выпуске:

Для чего нужна артикуляционная гимнастика?

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:

Рекомендации к проведению упражнений:

Комплекс артикуляционной гимнастики для свистящих звуков [С], [С'], [З], [З'], [Ц].

Комплекс артикуляционной гимнастики для шипящих звуков [Ш], [Ж], [Ч], [Щ].

Комплекс артикуляционной гимнастики для звуков [Л], [Л'], [Р], [Р'].

### Для чего нужна артикуляционная гимнастика?

**Артикуляционная гимнастика** — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка,

### Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.
2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут

необходимую для произнесения того или иного звука.

Артикуляционная гимнастика — упражнения для тренировки органов артикуляции необходимые для правильного звукопроизношения.

3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».
- Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

### Рекомендации к проведению упражнений:

- выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? что делает язычок? где он находится (вверху или внизу)?
- Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следите за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.
  - Лучше заниматься 2 раза в день (утром и

вечером) в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребёнка.

- **Занимаясь с ребёнком 3-4 летнего** возраста, следите, чтобы ребенок усвоил основные движения.
- **К ребёнку 4-5 лет требования** повышаются: движения должны быть всё более чёткими и плавными, без подёргиваний.
- **В 6-7 лет** ребенок выполняет упражнения в быстром темпе и умеет удерживать положение языка некоторое время без изменений.

## Комплекс артикуляционной гимнастики для свистящих звуков [С], [С'], [З], [З'], [Ц].



1. «Заборчик» — широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5-7 с. Повторить 4-5 р.
2. «Слоник» — вытянуть губы вперед трубочкой (зубы сжаты). Удерживать так 5-7 с. Повторить 4-5 р.



3. Чередовать упражнения «Заборчик» и «Слоник». Нижняя челюсть не двигается, двигаются только губы. Повторять по 5—6 раз.
4. «Чистим зубы» — открыть широко рот, улыбнуться, показав зубы.

Затем кончиком языка «чистить зубы» изнутри, двигая им влево-вправо (сначала нижние, потом верхние). Кончик языка должен находиться за зубами. Губы улыбаются все время, нижняя челюсть не двигается. Повторить по 5-6 движений в каждую сторону.

5. «Больной пальчик» — положить широкий

плоский кончик языка между губами (т. е. губы слегка придерживают кончик языка) и подуть на палец. Воздух должен идти посередине языка через маленькую щель между языком и верхней губой. Делать глубокий вдох и долгий плавный выдох. Щеки не надуваются. Повторить 4-5 р.- 6. «Горка» — широко открыть рот, улыбнуться, показать зубы. Кончиком языка упереться в нижние зубы. Спинка языка поднимается вверх. Язык твердый, не «вываливается» на зубы. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить 4-5 р.

7. «Ледяная горка» — сделать «горку» и указательным пальчиком ребенка надавить на «горку». Язык должен быть твердым и сопротивляться давлению пальца, не отодвигаться. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить 4-5 р.

8. «Горка закрывается — открывается» — сделать «горку», а потом, не убирая язык от нижних зубов, сжать зубы (губы — в улыбке, зубы видны), затем открыть рот снова (язык все время упирается в нижние зубы). Выполнять под счет до 5. Повторить 4-5 р.

## Комплекс артикуляционной гимнастики для шипящих звуков [Ш], [Ж], [Ч], [Щ].

1. «Заборчик» — широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5-7 с. Повторить 4-5 р.
2. «Слоник» — вытянуть губы вперед трубочкой (зубы сжаты). Удерживать так 5-7 с. Повторить 4-5 р.
3. «Непослушный язычок» — широкий плоский кончик языка пошлепать губами, произнося «пя-пя...». Повторить 4-5 раз.
4. «Блинчик на тарелочке» — широкий плоский кончик языка положить на нижнюю губу, сказав один раз «пя» (киспекли блинчик и положили его остывать на тарелочку). Язык не должен двигаться. Рот чуть-чуть приоткрыт. Удерживать такое положение 3-10 с. Повторить 4-5 р.



5. «Вкусное варенье» — широким плоским кончиком языка облизать верхнюю губу сверху вниз. При этом должны быть видны нижние зубы (нижняя губа оттянута вниз, зубы не прикусывают язык). Повторить 3-5 раз.

6. «Индюк» — приоткрыть рот и широким кончиком языка быстро двигать по верхней губе вперед-назад, произнося звук, близкий к «бл-бл-бл...». Тянуть этот звук 5-7 с. Сделав сначала глубокий вдох.

7. «Подуй на чёлку!» — высунуть широкий кончик языка, поднять к верхней губе и подуть вверх. Воздух идет посередине языка, щеки не надуваются. Повторить 4-5 раз.

8. «Чашечка» — широко открыть рот, улыбнуться, показать зубы. Высунуть язык изо рта, подняв его передний и боковые края, образуя «чашечку». Удерживать так 5-10 с. Повторить 4-5 р. 1. «Заборчик» — широко улыбнуться, показать сжатые зубы.

## Комплекс артикуляционной гимнастики для звуков [Л], [Л'], [Р], [Р'].

1. «Заборчик» — широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5—7 с. Повторить 4-5 р.
2. «Слоник» — вытянуть губы вперед «трубочкой» (зубы сжаты). Удерживать так 5—7

с. Повторить 4-5 р.

3. Чередовать упражнения «Заборчик» и «Слоник». Зубы не двигаются, двигаются только губы. Повторять по 5—6 раз.

4. «Чистим зубы» — открыть широко рот, улыбнуться, показав зубы. Затем кончиком



языка «чистить зубы» изнутри, двигая им влево-вправо (сначала нижние, потом верхние). Кончик языка должен находиться за зубами. Губы улыбаются все время, зубы (нижняя челюсть) не двигаются. Повторить по 5—6 движений в каждую сторону.

**5. «Вкусное варенье»** — широким плоским кончиком языка облизать верхнюю губу сверху вниз. При этом должны быть видны нижние зубы (нижняя губа оттянута вниз, зубы не прикусывают язык). Повторить 3—5 раз.

**6. «Маляр»** — широко открыть рот, улыбнуться, показав зубы. Кончиком языка «красить потолок», двигая им по твердому небу вперед-назад (до зубов и подальше к горлышку). Язык не должен выскакивать за зубы, отрываться «от потолка» и двигаться влево-вправо. Зубы (нижняя челюсть) не двигаются. Повторить по 5—6 движений в каждую сторону.

**7. «Лошадка»** — приоткрыть рот, улыбнуться, показав зубы. Цокать языком медленно-быстрее-быстро-медленно, с короткими паузами для отдыха. Широкий кончик языка сначала присасывается к небу, а потом свободно шлепается вниз. Стараться смотреть на язык и не двигать нижней челюстью.



**8. «Грибок»** — приоткрыть рот, показать зубы. Цокнув языком, снова присосать широкий плоский язык к небу и удерживать так 5-10 с (уздечка языка — это «ножка грибка», сам язык — его «шляпка»).

Повторить 2-3 раза.

**9. «Гармошка»** — сделать «грибок» и удерживая язык, потягивать его уздечку, широко открывая рот, а затем сжимая зубы. Повторить 6-8 раз.

### Упражнения для мышц мягкого неба и глотки.

**1. Позевывание.**

**2. Глотание капелек воды, слюны.** Можно набирать сладкую воду в пипетку и капать ребенку на мягкое небо, стимулируя глотание.

**3. Полоскание горла.**

**4. Резкое отрывистое произнесение звуков:**  
а-а-а; э-э-э; аэ-аэ-аэ.

**5. Покашливание.**

В наиболее трудных случаях полезно использовать механические раздражители для активизации мягкого неба — металлические шпатели, бумажные трубочки, деревянные палочки.

### Упражнения для нижней челюсти.

**1. Открывание и раскрытие рта.** При чем как свободное, так и с сопротивлением рукам взрослого.

**2. Жевательные движения.**

**3. Движения нижней челюсти влево-вправо.**

### Упражнения для щек.

**1. Надувание щек:** обеих одновременно и попеременно.

**2. Перегонка воды из одной щеки в другую.**

**3. Втягивание щек в ротовую полость между зубами.**

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



**1. «Лопатка».** Широкий язык спокойно лежит на нижней губе.

**2. «Часики».** Отведение кончика языка к углам рта вправо-влево. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

**3. Покусывание языка зубами по всей его поверхности, постепенно высовывая язык и снова его втягивая.**

**4. «Качели».** Рот широко открыт, движения языка вверх-вниз, за верхние зубы — за нижние зубы.

**5. Вялый, спокойный язык просовывается между губами, рот приоткрыт, но не широко. Ребенок произносит: пя-пя-пя.**



**6. Сплювывание с кончика языка риса, гороха, семечек.**

**7. Слизывание капель сладкой воды кончиком языка с вогнутой поверхности ложек.**

**8. «Расческа».** Почесывание языка о верхние зубы.

**9. Пересчитывание зубов, упираясь кончиком языка в каждый.**

**10. Переворачивание во рту кубиков из хлебных корок, грецких орехов.**

**11. «Вкусное варенье».** Слизывание варенья с верхней и нижней губы попеременно. Круговое облизывание губ.

12. Вылизывание тарелок всей поверхностью языка.
13. «Иголочка». Суживание и заострение языка – тянемся языком к зеркалу.
14. «Лошадка». Улыбнуться, щелкать языком громко и энергично. Нижняя челюсть неподвижна, двигается только язык.
15. «Индюшата». Улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх. Двигать языком по верхней губе вперед-назад, произнося: бла-бла-бла.

16. «Горка». Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть в нижние зубы, язык не должен выпячиваться вперед.
17. «Маляр». Улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка водить вперед-назад по небу.
18. «Дятел». Улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой касаться бугорков за верхними зубами, произнося «д-д-д».

**Упражнения для активизации мышц шеи, гортани  
(выполняются с закрытым ртом).**

1. Опускание головы вниз.
2. Запрокидывание головы назад.
3. Поворот головы вправо-влево.
4. Наклоны головы вправо-влево.
5. Руки в «замке» на затылке, отклонение головы назад с сопротивлением рук.
6. Сжатые в кулак кисти подпирают подбородок, наклоны головы вперед с сопротивлением рук.

**ПОМНИТЕ! Артикуляционная гимнастика только подготовит речевой аппарат вашего ребёнка к правильному произношению, но не сможет заменить собой специалиста-логопеда.**

**Составитель учитель-логопед МАДОУ ГЦРР – д/с № 4 «Ёлочка» Н.Е. Ракова.**

**Литература:**

1. Косинова Е.М. Гимнастика для развития речи. - М.: ООО "Библиотека Ильи Резника", ООО "Эксмо", 2003
2. Бардяшева Т.Ю. Моносова Е.Н. Артикуляционная гимнастика Труа-ля-ля для язычка.- М.:2003.
3. Н.В. Нищева Весёлая артикуляционная гимнастика. - С-П:2009.
4. Фото из личного архива автора.
5. Материалы сети Интернет.