

## Что такое артикуляционная гимнастика?



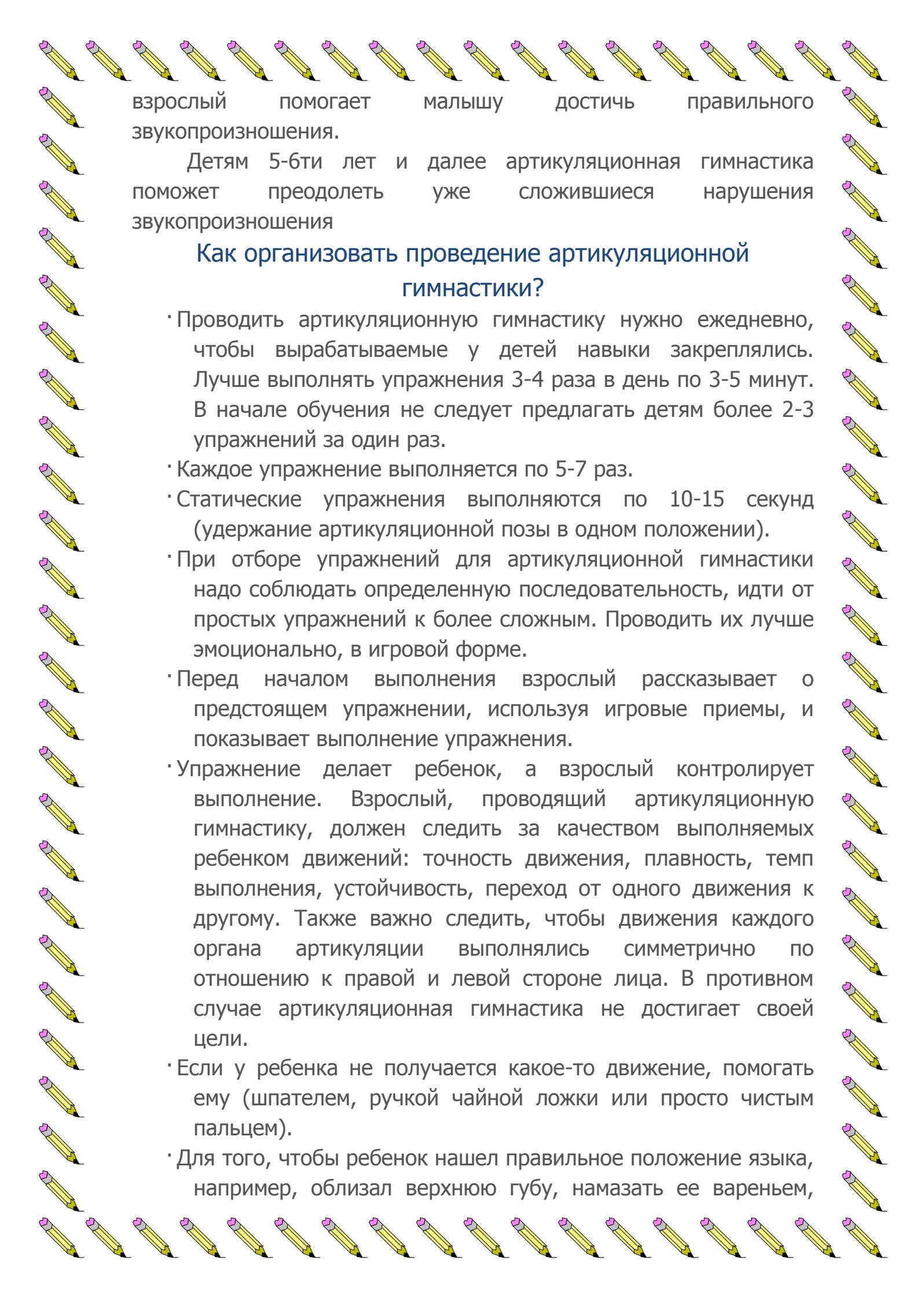
Ребёнок говорит неправильно, а почему? Когда мы говорим, наш язык во рту в постоянном движении. Но эти движения не хаотичны, а строго чёткого порядка, при котором язык при произнесении звука занимает только определённое положение этого звука. Малейшее отклонение языка от правильного положения, и звучание становится нечистым, невнятным.

В силу чрезмерной подвижности языка или наоборот его вялости, движения языка несовершенны, не упорядочены, поэтому ребёнок совершает искажения при произношении звуков или допускает замены одних звуков на другие.

Ребёнок растёт, крепче становятся его мышцы. Растёт и язык, становится эластичней, гибче и при помощи слуха находит правильное положение. Меньше возникает ошибок при звукопроизношении, совершенствуются двигательные навыки языка, переходя в автоматизм, и ребёнок говорит чисто. А там, где подвижность языка осталась вялой или напряжённой, языком закрепляются неверные положения. Поэтому для развития правильного звукопроизношения необходима артикуляционная гимнастика.

***Артикуляционная гимнастика – это специальные упражнения для развития подвижности языка, губ, щёк, подъязычной уздечки***

Детям 2-4х лет артикуляционная гимнастика поможет языку обрести целенаправленную ловкость движений. В этом возрасте

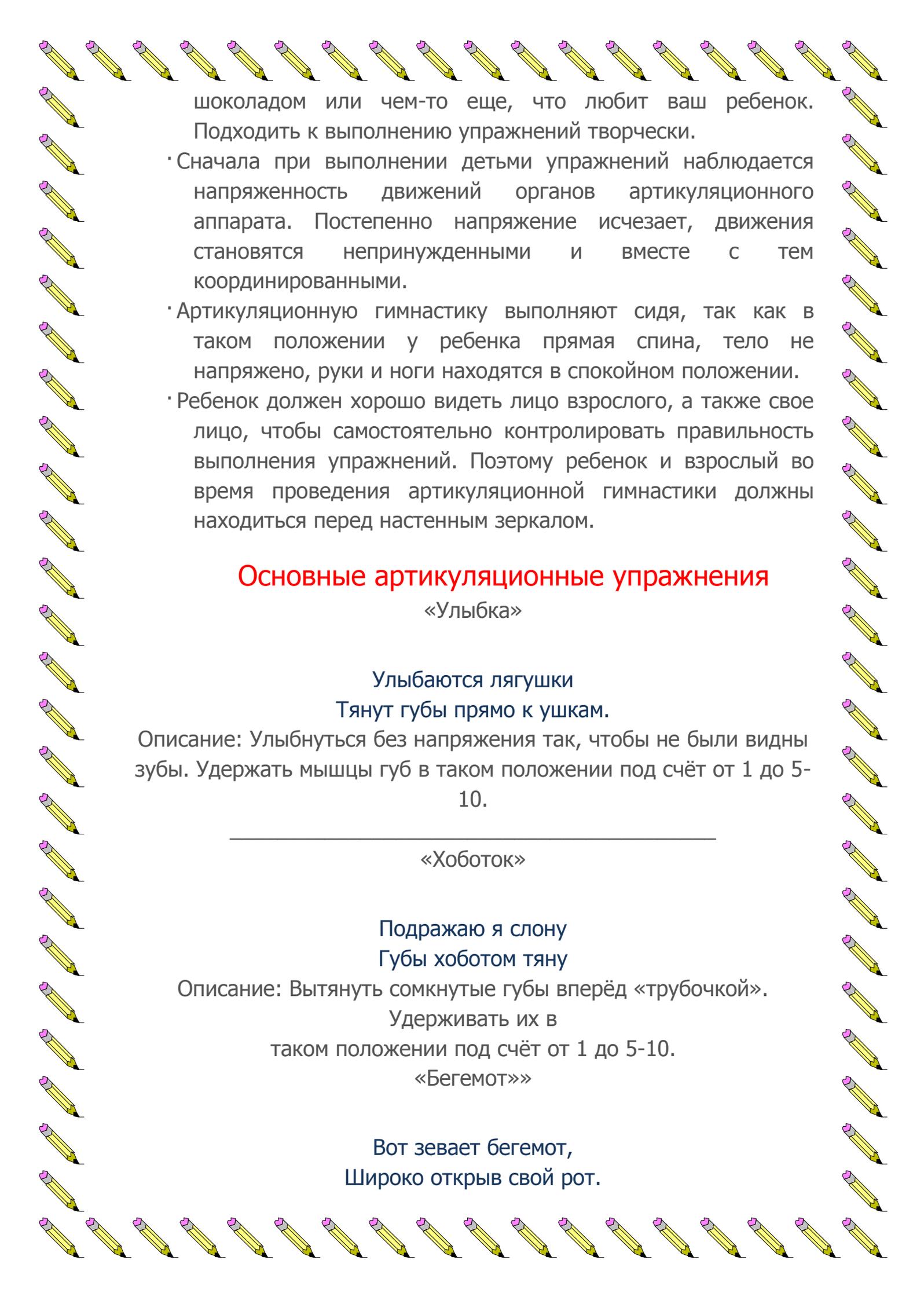


взрослый помогает малышу достичь правильного звукопроизношения.

Детям 5-6ти лет и далее артикуляционная гимнастика поможет преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения

### Как организовать проведение артикуляционной гимнастики?

- Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. В начале обучения не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз.
- Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
- Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
- При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
- Перед началом выполнения взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы, и показывает выполнение упражнения.
- 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.
- Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).
- Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем,



шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок.  
Подходить к выполнению упражнений творчески.

- Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.
- Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
- 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.

## Основные артикуляционные упражнения

«Улыбка»

Улыбаются лягушки

Тянут губы прямо к ушкам.

Описание: Улыбнуться без напряжения так, чтобы не были видны зубы. Удерживать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

---

«Хоботок»

Подражаю я слону

Губы хоботом тяну

Описание: Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой».

Удерживать их в  
таком положении под счёт от 1 до 5-10.

«Бегемот»

Вот зевает бегемот,  
Широко открыв свой рот.



Описание: Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

---

«Заборчик»

Зубки ровно я смыкаю  
И заборчик получаю

Описание: губы в улыбке, зубы сомкнуты и видны.

---

«Язык здороваётся с подбородком, с верхней губой»

Просыпается язык – Улыбнись, не будь груба,  
Долго спать он не привык. Здравствуй, верхняя губа!  
И спросил у подбородка:  
- Эй, какая там погодка?

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот.

Проделать упражнение 5-10 раз.

Описание: Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

---

«Хомячок»

Языком давить стараюсь, Раздалась моя щека,  
В щеку сильно упираюсь. Как мешок у хомяка.

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

---

«Кружок»

Мой язык совсем не глуп –  
Ходит кругом возле губ.



Описание: Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека – под верхней губой – левая щека – под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону

---

Чередование «Толстячки - худышки»

**Помидоры – толстячки,  
Огурцы – худышки.**

Описание: Ребёнок поочередно надует и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

---

«Лопата»

**Язык на губку положи  
И лопаткой подержи.**

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлёпать его губами, произносить: «па-па-па». Удержать язычок распластанным, широким как «лопата». Спокойно подуть по середине языка.

---

«Чашечка»

**Улыбаюсь, рот открыт: К зубкам подняты края –  
Там язык уже стоит. Вот и «чашечка» моя**  
Описание: Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

---

«Вкусное варенье»

**Как будто варенье лежит на губе –  
Слижу его «чашечкой» в ротик себе.**



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

---

«Покусаям язычок»

Выдвигай свой язык,  
Чтоб лениться не привык.  
И от кончика до корня  
Я кусаю все проворней.

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

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.

---

«Горка»

Санки привезли ребятки  
Горка есть и – всё в порядке!

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. А затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

---

«Маляр»

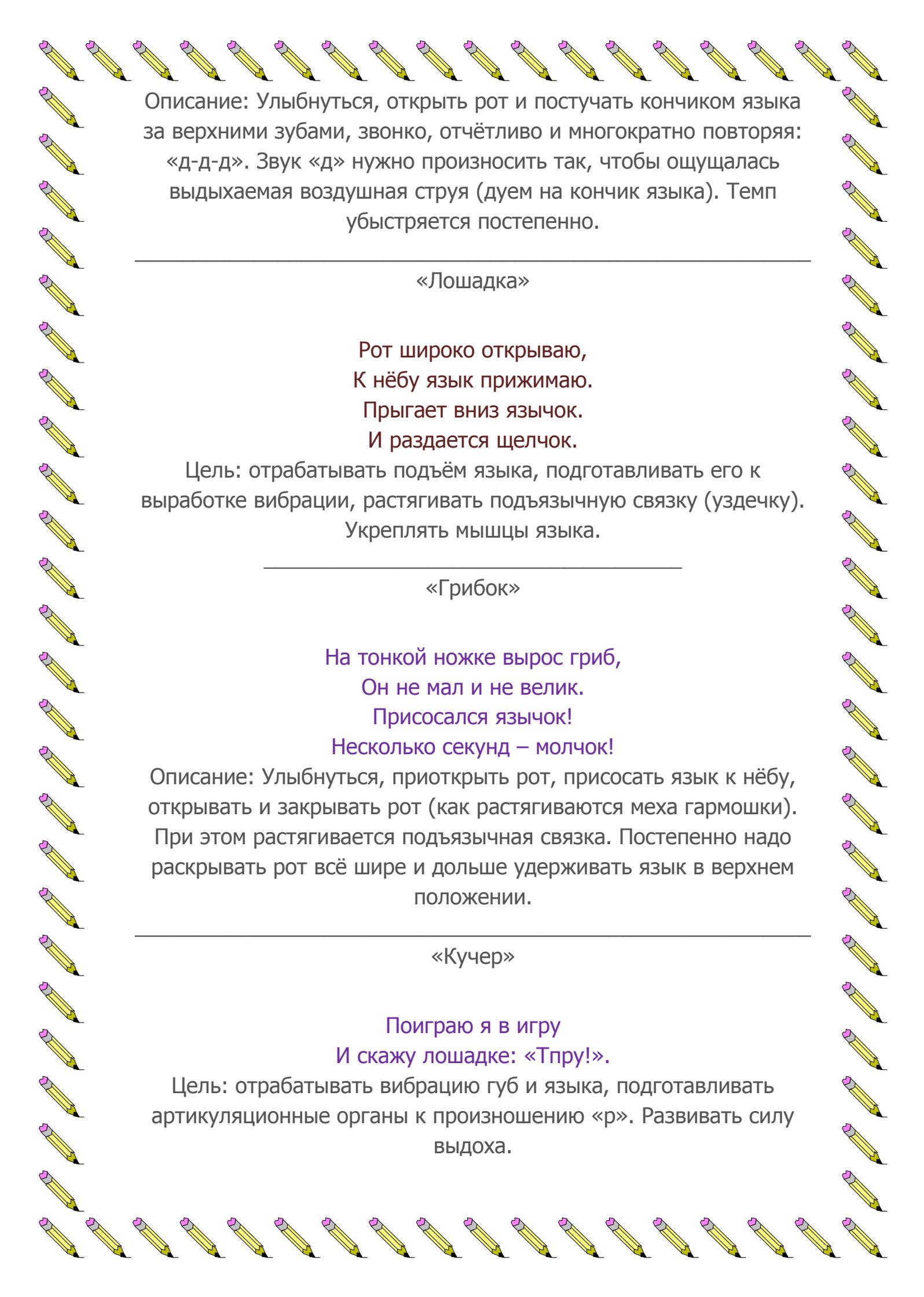
Язычок наш – кисточка, нёбо – потолок.  
Белит нёбо кисточка за мазком, мазок.  
Сделано немало, кисточка устала.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперёд-назад.

---

«Барабанщик»

За зубами в бугорок  
Бьёт широкий язычок.



Описание: Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «д-д-д». Звук «д» нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя (дуем на кончик языка). Темп убыстряется постепенно.

---

### «Лошадка»

Рот широко открываю,  
К нёбу язык прижимаю.  
Прыгает вниз язычок.  
И раздаётся щелчок.

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

---

### «Грибок»

На тонкой ножке вырос гриб,  
Он не мал и не велик.  
Присосался язычок!  
Несколько секунд – молчок!

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягиваются меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.

---

### «Кучер»

Поиграю я в игру  
И скажу лошадке: «Тпру!».

Цель: отрабатывать вибрацию губ и языка, подготавливать артикуляционные органы к произношению «р». Развивать силу выдоха.



Описание: Сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них.

Губы

вибрируют и слышен характерный звук «тпру-у-у».

Варианты: положить между губ широкий край языка и подуть.

Край языка

будет вибрировать вместе с губами («едем на мотоцикле»).

---

«Маятник»

**Влево-вправо кончик ходит,  
Будто места не находит.**

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.

---

«Индюк»

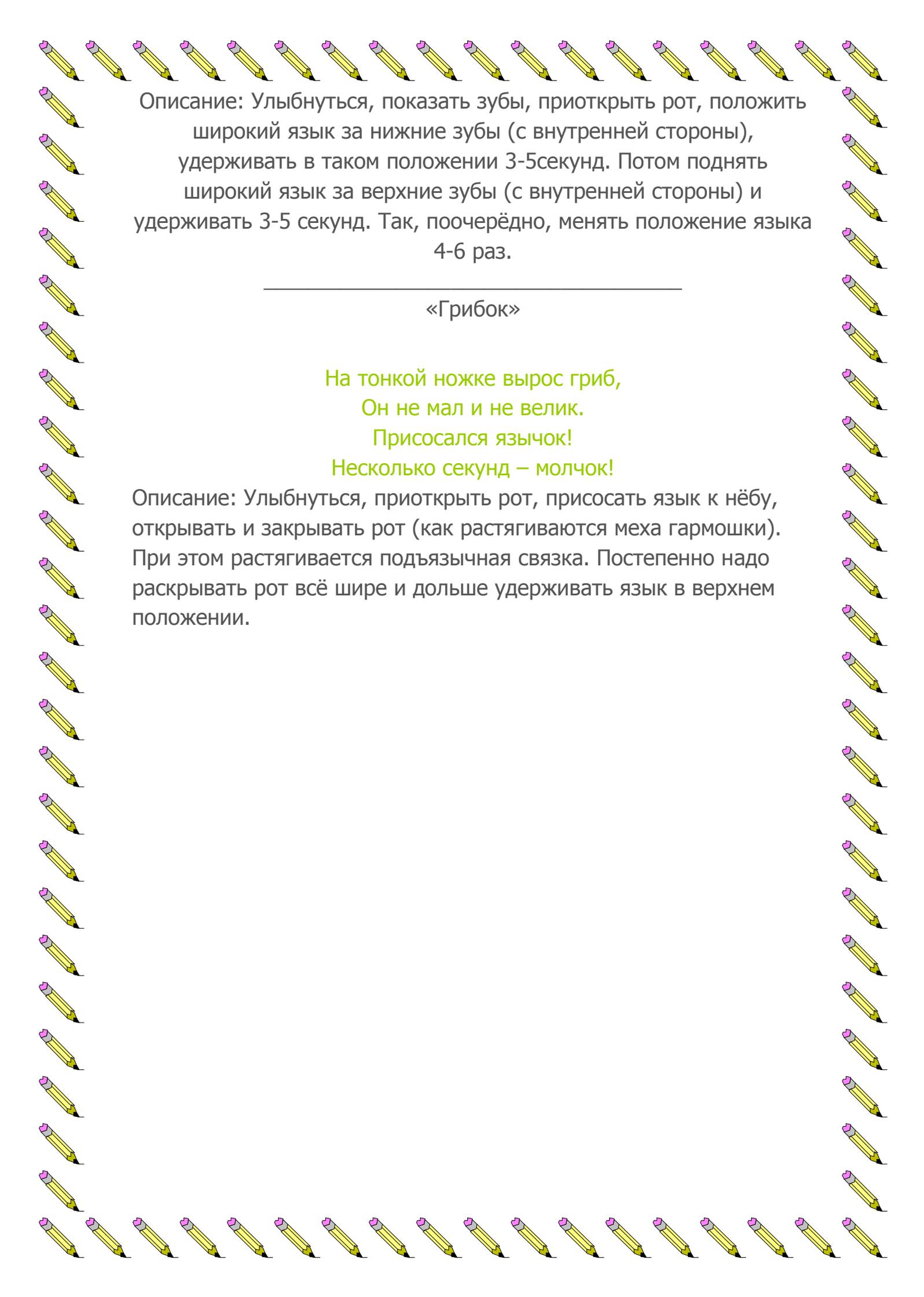
**По двору индюк ходил  
Бл-Бл-Бл  
Хвост, как веер, распустил.  
Бл-Бл-Бл  
Вот какой красивый я,  
Бл-Бл-Бл  
Полюбуйтесь на меня!**

Описание: Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движения постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «болбочет» индюк)

---

«Качели»

**А сейчас качели вверх  
Тянем, тянем до небес.  
Вниз теперь их полёт  
И никто не отстаёт.**



Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочередно, менять положение языка 4-6 раз.

---

«Грибок»

На тонкой ножке вырос гриб,  
Он не мал и не велик.  
Присосался язычок!  
Несколько секунд – молчок!

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягиваются меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.