

# АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА (комплексы упражнений)



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений для развития мышц артикуляционного аппарата: губ, щек, челюстей, языка, губ, неба.

Мы произносим различные звуки как изолированно, так и в речевом потоке благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата.

Цель артикуляционной гимнастики заключается в том, чтобы трудный для ребенка уклад нарушенного звука разложить на легкие простые элементы, а затем объединить их и получить требуемый артикуляционный уклад. Кроме этого, задачей артикуляционной гимнастики является и укрепление соответствующих мышечных групп в процессе выполнения движений.

Вашему вниманию предлагается система артикуляционной гимнастики, которая включает в себя специальные упражнения для тренировки органов артикуляции (губ и языка и нижней челюсти), необходимые для правильного произношения звуков речи. Каждое упражнение сопровождается стихотворным описанием, которое способствует поддержанию интереса к гимнастике, осознанному формированию навыков выполнения артикуляционных упражнений.

### **Правила выполнения артикуляционной гимнастики:**

- При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики необходимо учитывать характер дефекта, нормальную артикуляцию звука.
- Логопедическая гимнастика показана детям от двух лет для профилактики нарушений звукопроизношения и детям более старшего возраста для коррекции нарушений речи.
- Проводить следует по 3-5 минут несколько раз в день, каждый день перед зеркалом, предварительно разъяснив ребенку, что и как делать.

Не следует предлагать детям более 3 упражнений зараз. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.

- Логопед или взрослый из окружения ребенка должен показывать выполнение упражнения, а ребенок под его контролем делать. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.
- Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, два других даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новые упражнения, лучше отрабатывать старый материал.
- Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы. При проведении артикуляционной гимнастики особое внимание необходимо уделять качеству выполнения артикуляционных движений. Важно следить за чистотой выполнения движений, за плавностью движений, темпом, нормальным тонусом мышц, умением удерживать движение определенное время. Мышцы должны быть без лишнего напряжения и вялости.
- Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
- Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. После того как малыш немного освоится, зеркало можно убрать. 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.
- Занимаясь с детьми 3-4-летнего возраста, следите, чтобы они усвоили основные движения.

***Желаем успехов!***

# Комплекс артикуляционных упражнений

## БЕГЕМОТИК

**Описание упражнения:** открыть рот как можно шире, удерживать его в таком положении до счёта «пять», потом закрыть рот. Повторить 3-4 раза

*Рот пошире открываем, В  
бегемотиков играем: Широко  
раскроем ротик, Как голодный  
бегемотик. Закрывать его нельзя, До  
пяти считаю я. А потом закроем рот  
– Отдыхает бегемот.*



## ЛЯГУШКИ

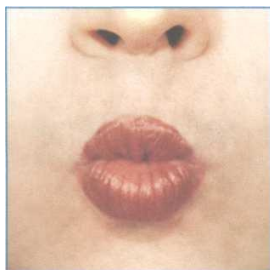
**Описание упражнения:** улыбнуться, показать сомкнутые зубки. Удерживать губы в таком положении до счёта «пять» (до счёта «десять»), затем вернуть губы в исходное положение.  
Повторить 3-4 раза.

*Тянуть губы прямо к ушкам Очень нравится  
лягушкам. Улыбаются, смеются, А глаза у них, как  
блюдца.*



# СЛОНИК

**Описание упражнения:** сомкнутые губы вытянуть вперёд и удерживать в таком положении до счёта «пять» (потом до счёта «десять»), вернуться в исходное положение.



*Я водичку набираю  
И ребятку поливаю!  
Буду подражать слону! Губы  
«хоботом» тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.*



## УЛЫБКА-ТРУБОЧКА.

**Описание:** Губы удерживать то в улыбке, то удерживать трубочкой.

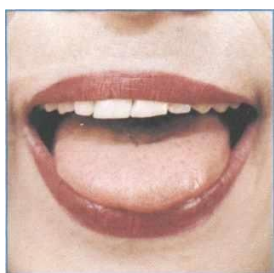


*Тянем губы мы к ушам,  
Улыбнемся малышам.  
А теперь сужаем губы, Словно  
дуем, дуем в трубы.*



## БЛИНЧИКИ

**Описание упражнения:** улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и удерживать его неподвижно под счёт взрослого до пяти; потом до десяти.



*Испекли блинов немножко,  
Остудили на окошке. Есть их  
будем со сметаной, Пригласим к  
обеду маму.*



## НЕПОСЛУШНЫЙ ЯЗЫЧОК

**Описание упражнения:** улыбнуться, открыть рот, широкий язык положить на нижнюю губу, покусать язык зубами - та-та-та...; пошлёпать язык губами -пя-пя-пя.



*Провинился  
язычок, Ничего сказать не смог. Моего  
похлопаем,  
Губками пошлепаем.*



## ЗМЕЙКА

**Описание упражнения:** улыбнуться, открыть рот; высунуть тонкий язычок изо рта, затем спрятать. Повторить 3-4 раза.

*Подражаем мы змее, С ней мы будем наравне:  
Высунем язык и спрячем, Только так, а не иначе.*



## ЗМЕЙКА – БЛИНЧИК

**Описание упражнения:** улыбнуться, открыть рот; высунуть широкий язык и спрятать. Затем высунуть тонкий язычок изо рта, затем спрятать. Повторить 3-4 раза.

*Язык блинчиком положи И спокойненько  
подержи. Язык — змейкою потом  
потянемострием.*





## ЧАСИКИ

**Описание упражнения:** улыбнуться, открыть рот. Тянуться языком попеременно то к левому углу рта, то к правому. Повторить 5-10 раз.



Тик-так, тик-так.  
Язычок качался так,  
Словно маятник часов. Ты в часы  
играть готов?



## ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ

**Описание упражнения:** улыбнуться, открыть рот; не закрывая рот, облизывать языком верхнюю губу; нижней губой стараться язык не поддерживать. Повторить 4-5 раз.



Блин мы ели с наслаждением -  
Перепачкались вареньем. Чтоб  
варенье с губ убрать, Ротик  
нужно облизать.



## ЛОШАДКА

**Описание упражнения:** улыбнуться, широко открыть рот, щёлкать языком громко и энергично. Стараться, чтобы нижняя челюсть была неподвижна и «прыгал» только язык.



Я - весёлая лошадка, Тёмная, как  
шоколадка.  
Язычком пощёлкай громко – Стук  
копыт услышишь звонкий.



## ДЯТЕЛ

**Описание упражнения:** улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой «ударять» по бугоркам (альвеолам) за верхними зубами и произносить звуки: «д-д-д...». Выполнять 10-20 секунд сначала медленно, затем всё быстрее и быстрее. Следить, чтобы «работал» только кончик языка, а сам язык не прыгал.



*Дятел на стволе сидит, Клювом по нему стучит. Стук да стук, стук да стук – Раздаётся громкий звук.*



## ШАРИК

**Описание упражнения:** надуть обе щеки - сдуть. Надувать попеременно 4-5 раз.



*Я надул воздушный шарик.  
Укусил его комарик.  
Лопнул шарик. Не беда! Новый шар надую я.*

## ФУТБОЛ

**Описание упражнения:** вытянуть губы трубочкой и дуть на ватный шарик. Вдох - через нос, выдох - через рот. Следить, чтобы щеки не надувались.

*Я пошёл играть в футбол И забил в ворота гол.  
Все кричат: -Ура! Ура! Вот хорошая игра!*

