



## Артикуляционная гимнастика

*Что касается упражнений для развития голоса, дыхания и, наконец, языка, то для них нужны не столько правила науки, сколько труд.*  
**ЦИЦЕРОН**

**Логопедическая гимнастика преследует следующие цели:**

1. развитие общей моторики и артикуляционного праксиса.
2. воспитание нижнедиафрагмального дыхания.
3. дифференциация ротового и носового дыхания.
4. активация работы мышц и мягкого неба и задней стенки глотки.
5. работа над развитием высоты, силы голоса, устранение назального оттенка.
6. уточнение артикуляции подготовленных звуков.
7. закрепление поставленных звуков в звукоподражаниях, слогах, словах и фразах.
8. формирование и развитие фонематического слуха и восприятия.

### **Рекомендации для проведения артикуляционной гимнастики**

1. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённую последовательность - от простых упражнений к сложным.
2. На начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе.
3. Проводить артикуляционную гимнастику надо ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись и становились более прочными.
4. Артикуляционную гимнастику следует выполнять сидя перед зеркалом, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, он не напряжён, руки и ноги находятся в спокойном состоянии.
5. Предварительно ребёнок должен увидеть правильный образец упражнений - покажите ему, как правильно выполняется упражнение.
6. Некоторые упражнения выполняются под счёт, который ведёт взрослый.

Это необходимо для того, чтобы у ребёнка вырабатывалась устойчивость наиболее важных положений губ и языка.

7. Можно использовать механическую помощь, если у ребёнка не получается какое-либо движение. Ручкой чайной ложки, шпателем или чистым пальцем помогите ребёнку поднять язык вверх.

8. Зеркало можно убрать, когда ребёнок научится абсолютно правильно выполнять упражнения.

И помните:

**НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ!!!**

Выполнение артикуляционных упражнений - трудная для ребёнка работа. Не укоряйте ребёнка, а хвалите. Поощрение придаст ему уверенность в себе и в своих силах, поможет быстрее овладеть тем или иным движением, а значит, быстрее овладеть правильным звукопроизношением.

## Артикуляционные упражнения

№	Название упражнения	Описание выполнения упражнения
1	«Улыбочка»	Улыбнуться, широко растянув губы. Рот закрыт, зубы не видны.
2	«Заборчик»	Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение под счёт до 5. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперёд.
3	«Замочек»	Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперёд трубочкой. Удерживать их в таком положении на счёт до 5. Зубы не видны!!!
4	«Бублик»	Округлить губы, вытянуть их вперёд, чтобы были видны зубы. Следить, чтобы зубы были сжаты. Удерживать губы в таком положении под счёт до 5.
5	«Голстячок»	<ul style="list-style-type: none"><li>• Надувание обеих щёк одновременно</li><li>• Надувание правой и левой щёк попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую)</li></ul>
6	«Худышка»	Втягивание щёк в ротовую полость при открытом рте и сомкнутых губах
7	«Лопаточка»	Приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и подержать его в таком положении, считая про себя до 5.
8	«Иголочка»	Улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык наружу острым, как жало. Следить, чтобы кончик языка не загибался вверх.
9	«Трубочка»	Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в эту трубочку.
10	«Змейка»	Широко открыть рот. Язык сильно высунуть вперёд, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперёд и убирать вглубь рта. Выполнять в

		медленном темпе.
11	<b>«Часики»</b>	Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счёт «тик-так» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остаётся неподвижной.
12	<b>«Качели»</b>	Рот открыт, губы в улыбке, широкий край языка поднимается к носу, затем опускается вниз к подбородку. Следить, чтобы язык не сужался, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.
13	<b>«Киска сердится» («Горка»)</b>	Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. Спинку языка выгнуть горкой.
14	<b>«Катушка»</b>	Кончик языка упереть в нижние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывать вперёд и убирать вглубь рта.
15	<b>«Чистим нижние зубки»</b>	Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны, выполняя движения языком вправо-влево. Нижняя челюсть при этом не двигается.
16	<b>«Посчитай нижние зубки»</b>	Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка упираться по очереди в каждый нижний зуб с внутренней стороны. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.
17	<b>«Чистим верхние зубки»</b>	Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, двигая языком вправо-влево.
18	<b>«Посчитай верхние зубки»</b>	«Считаем» верхние зубы.
19	<b>«Накажем непослушный язычок»</b>	Положить широкий язык между губами и "пошлёпать" его "пя-пя-пя". Положить язык между зубами и пошлёпать «тя-тя-тя».
20	<b>«Причешем язычок» («Расческа»)</b>	Губы в улыбке, зубы сжаты. Широкий язык протискивается наружу между зубами так, что верхние резцы скоблят по спинке языка.
21	<b>«Вкусное варенье»</b>	Улыбнуться, открыть рот. Широким языком облизать верхнюю губу сверху вниз. Нижняя губа не должна обтягивать зубы.
22	<b>«Поймаем звук Л»</b>	Улыбнуться. Во время произнесения звука [а] широкий кончик языка закусить зубами. Постепенно ускоряя темп, вы услышите звук [л].
23	<b>«Маляр»</b>	Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.
24	<b>«Пароход»</b>	Приоткрыть рот и длительно на одном выдохе произносить «Ы-Ы-Ы». Необходимо следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта.
25	<b>«Комарик»</b>	Улыбнуться, открыть рот. Поднять язык за верхние зубы, длительно произнести звук [з]. Если у ребёнка закрывается рот, можно воспользоваться механической помощью, как в упражнении «Барабан».
26	<b>«Пылесос»</b>	Улыбнуться, открыть рот. Поднять язык за верхние зубы, длительно произнести звук [ж]. Если у ребёнка закрывается рот, можно воспользоваться механической помощью, как в упражнении «Барабан».
27	<b>«Чашечка»</b>	Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края загнуть в форме чашечки. Удерживать под счёт до 5. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.
28	<b>«Фокус»</b>	Положить на самый кончик носа маленький кусочек ваты.

		Язык в форме чашечки плотно примыкает к верхним губам. Нужно сдуть ватку с кончика носа.
29	<b>«Индюк»</b>	Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп упражнения постепенно ускорять, затем добавить голос, чтобы слышалось «бл-бл-бл». Следить, чтобы язык не сужался, он должен быть широким.
30	<b>«Барaban»</b>	Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчетливо произносить звук Д-Д-Д. Язык упирается в верхние зубы при произнесении этого звука, рот не должен закрываться. Очень часто при выполнении этого упражнения рот у ребенка закрывается. Чтобы этого не происходило, можно зажать зубами палочку шириной примерно 1 см или ручку детской зубной щётки прямоугольной формы (ручка не должна быть толстой, она должна быть прямой, как линейка).
31	<b>«Грибок»</b>	Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Это шляпка грибка, а подъязычная уздечка – ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы – в улыбке. Если ребенку не удастся присосать язык, то можно пощелкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощелкивании улавливается нужное движение языка.
32	<b>«Гармошка»</b>	Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, опускать нижнюю челюсть и поднимать обратно.
33	<b>"Лошадка"</b>	Улыбнуться, открыть рот. Поцокать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.
34	<b>«Моторчик»</b>	Во время длительного произнесения звука [ж] или [з] (за верхними зубами) быстрыми движениями чистым ПРЯМЫМ указательным пальцем ребёнка производить под языком частые колебательные движения из стороны в сторону.