

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ**

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Точность, сила и дифференцированность движений этих органов развиваются у ребенка постепенно, в процессе речевой деятельности.

Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше ее делать 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз.

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, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отработать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

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. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

Работа организуется следующим образом. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы. Показывает его выполнение. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

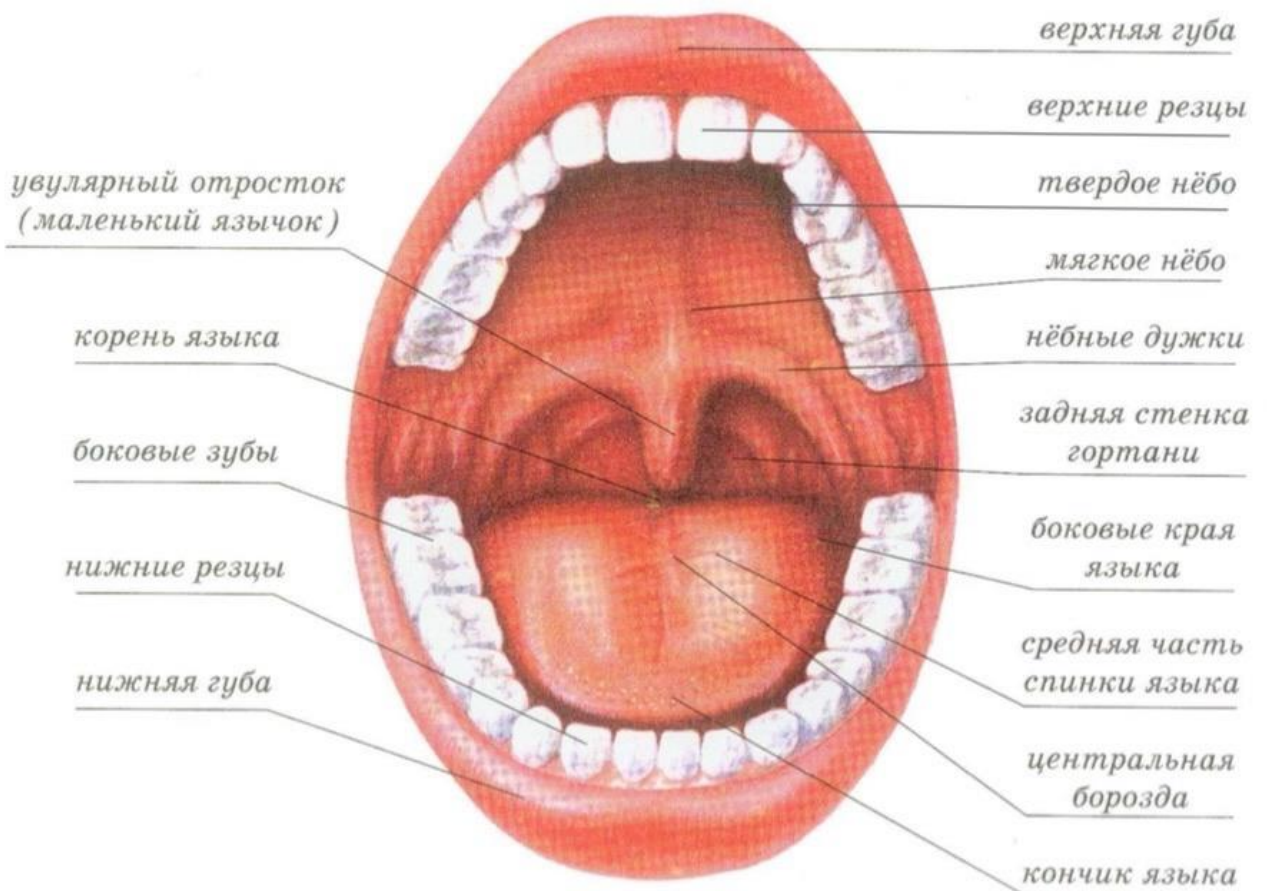
Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно

напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроя у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научится подниматься вверх»).

### *Артикуляционный аппарат ребенка*



## **Комплекс упражнений для различных органов артикуляции**

### ***Упражнения для нижней челюсти***

1. Широко раскрыть рот и подержать раскрытым несколько секунд.
2. Жевательные движения с сомкнутыми губами.
3. Движение нижней челюсти попеременно вправо и влево (при открытом и закрытом рте).

### ***Упражнения для мышц мягкого нёба***

1. Позёвывание, широко открывая рот.
2. Высунуть язык, резко (на твердой атаке) произнести звук [а].

### ***Упражнения для губ***

1. «Улыбка» - растягивание сомкнутых губ (зубы сжаты).
  2. «Трубочка» - зубы сомкнуты, губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке [о], верхние и нижние резцы видны.
  3. Чередование «улыбки» и «трубочки».
- (Три предыдущих упражнения выполняются также с сомкнутыми губами).
4. «Заборчик» - зубы сомкнуты, губы в улыбке, верхние и нижние резцы видны.
  5. «Рупор» - зубы сомкнуты, губы округлены и чуть вытянуты вперед, как при звуке [о], верхние и нижние резцы видны.
  6. Поднимание верхней губы, обнажаются только верхние зубы.
  7. Опускание вниз нижней губы, обнажаются только нижние зубы.
  8. Втягивание губ внутрь рта с плотным прижатием их к зубам.

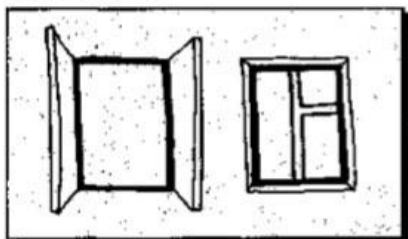
### ***Упражнения для языка***

1. «Лопаточка» - широкий, мягкий, расслабленный язык лежит на нижней губе.
2. «Иголочка» - узкий, напряженный язык высунут вперед.
3. Чередование «лопаточки» и «иголки».
4. «Желобок» - высунуть широкий язык, боковые края загнуть вверх, втянуть в себя щеки и воздух.
5. «Чашечка» - широкий язык в форме чашечки поднят кверху, края прижаты к верхней губе.
6. «Качели» - рот открыт, губы в улыбке, движения языком вверх – вниз.
7. «Часики» - рот открыт, губы в улыбке, движения языком вправо – влево.
8. «Футбол» - рот открыт, движения языка вправо – влево на внутренних сторонах щек.
9. «Лошадка» - цоканье (щелканье) языком.
10. «Грибок» - широкий плоский язык присасывается к твердому нёбу, боковые края языка прижаты к коренным зубам.
11. «Накажем непослушный язычок» - а) покусывание кончика широкого языка, губы при этом в улыбке; б) пошлепывание широкого расслабленного языка расслабленными губами.

12. «Вкусное варенье» - круговое облизывание губ, нижняя челюсть неподвижна.

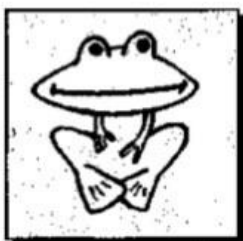
### Начальный комплекс артикуляционной гимнастики

#### 1. Окошко



На счет «раз» широко открыть рот (окошко открыто), на счет «два» закрыть рот (окошко закрыто).

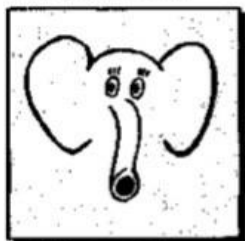
#### 2. Лягушка



Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счет до пяти. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперед.

Вот понравится лягушкам,  
Тянем губы прямо к ушкам.  
Потяну, перестану  
И нисколько не устану.

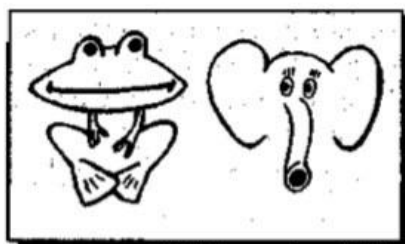
#### 3. Хоботок



Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать их в таком положении на счет до пяти.

Подражаю я слону.  
Губы хоботком тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.

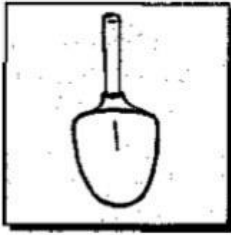
#### 4. Лягушка — хоботок



На счет «раз-два» чередовать упражнение «Лягушка» и упражнение «Хоботок».

Свои губы прямо к ушкам  
Растяну я как лягушка.  
А теперь слоненок я,  
Хоботок есть у меня.

### 5. Лопаточка



Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

Язык лопаткой положи  
И под счет его держи:  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Язык надо расслаблять!

### 6. Трубочка



Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в эту трубочку.

Язык сложим в трубочку —  
На дудочку похоже.  
Подудеть на дудочке  
Без дудочки мы можем.

### 7. Толстячок



1. Надувание обеих щек одновременно.
2. Надувание правой и левой щек попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).

### 8. Худышка



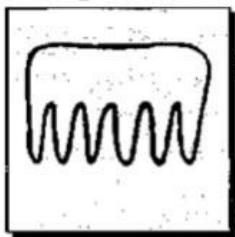
Втягивание щек в ротовую полость при опущенной нижней челюсти и сомкнутых губах.

### 9. Накажем непослушный язычок



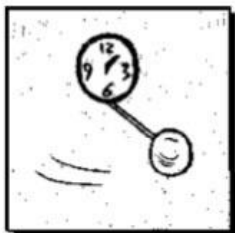
Губы в улыбке. Легко покусывать язык по всей длине от кончика до корня, попеременно высовывая и снова втягивая.

### 10. Причешем язычок



Губы в улыбке, зубы сомкнуты. Широкий язык протискивается наружу между зубами так, что верхние резцы скоблят по верхней поверхности языка.

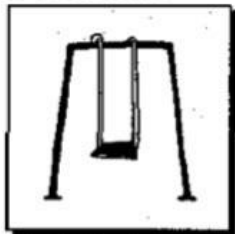
### 11. Часики



Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

Наш веселый язычок  
Повернулся на бочок.  
Смотрит влево, смотрит вправо.

### 12. Качели



Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

На качелях я качаюсь  
Вверх-вниз, вверх-вниз.  
Я все выше поднимаюсь,  
А потом — вниз.

### 13. Лошадка

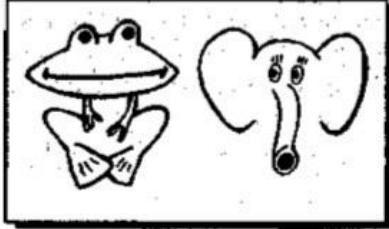


Улыбнуться, открыть рот. Поцелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострен. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Едем, едем на лошадке  
По дорожке гладкой.  
В гости нас звала соседка  
Кушать пудинг сладкий.  
Мы приехали к обеду,  
А соседки дома нету.

## Комплекс упражнений, вырабатывающий правильный артикуляционный уклад звуков С-СЬ-З-ЗЬ

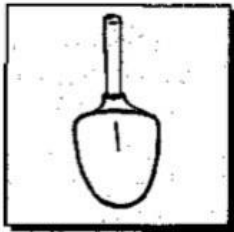
### 1. Лягушка — хоботок



На счет «раз-два» чередовать упражнение «Лягушка» и упражнение «Хоботок».

Свои губы прямо к ушкам  
Растяну я как лягушка.  
А теперь слоненок я,  
Хоботок есть у меня.

### 2. Лопаточка



Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

Язык лопаткой положи  
И под счет его держи:  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Язык надо расслаблять!

### 3. Накажем непослушный язычок



Положить широкий язык между губами и «пошлепать» его «пя-пя-пя».

### 4. Киска сердится



Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. На счет «раз» — выгнуть язык горкой, упираясь кончиком в нижние зубы. На счет «два» вернуться в исходное положение. Кончик языка при этом не должен отрываться от нижних зубов, рот не закрывается.

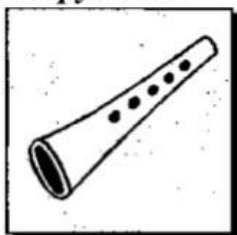
На скамейке у окошка  
Улеглась и дремлет кошка.  
Кошка глазки открывает,  
Кошка спинку выгибает

### 5. Упрямый ослик



Губы в улыбке, рот приоткрыть. С силой произносить звукосочетание ИЕ. Кончик языка при этом упирается в нижние зубы.

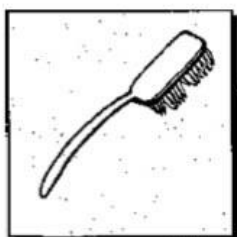
### 6. Трубочка



Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в эту трубочку.

Язык сложим в трубочку —  
На дудочку похоже.  
Подудеть на дудочку  
Без дудочки мы можем.

### 7. Чистим нижние зубы



Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо-влево. Нижняя челюсть при этом не двигается.

Чисти зубы, чисти зубы  
И снаружи,  
И внутри,  
Не болели чтоб они.

### 8. Качели



Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

На качелях я качаюсь  
Вверх-вниз, вверх-вниз.  
Я все выше поднимаюсь,  
А потом — вниз.



### 9. Посчитай нижние зубки

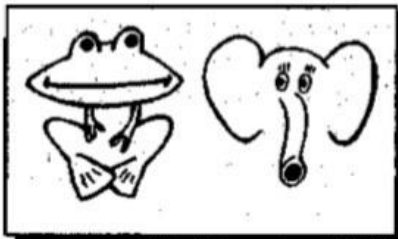


Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка упираться по очереди в каждый нижний зуб с внутренней стороны. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.

С языком случилось что-то,  
Он толкает зубы!  
Будто хочет их за что-то  
Вытолкнуть за губы.

## Комплекс упражнений, вырабатывающий правильный артикуляционный уклад звуков Ш-Ж-Щ-Ч

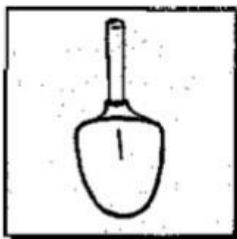
### 1. Лягушка — хоботок



На счет «раз-два» чередовать упражнение «Лягушка» и упражнение «Хоботок».

Свои губы прямо к ушкам  
Растяну я как лягушка.  
А теперь слоненок я,  
Хоботок есть у меня.

### 2. Лопаточка



Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

Язык лопаткой положи  
И под счет его держи:  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Язык надо расслаблять!

### 3. Накажем непослушный язычок



Положить широкий язык между губами и «пошлепать» его «пя-пя-пя».

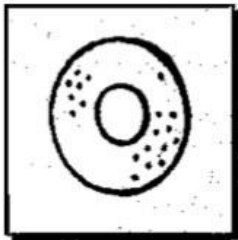
#### 4. Чашечка



Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счет до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.

Язык широкий положи,  
А края приподними.  
Получилась чашка,  
Кругленькая чашка.

#### 5. Бублик



Выполнить упражнение «Хоботок». Затем округлить губы так, чтобы были видны зубы. Следить, чтобы зубы были сомкнуты. Удержать губы в таком положении на счет до пяти.

#### 6. Фокус



Положить на самый кончик носа маленький кусочек ватки. Язык в форме чашечки плотно примыкает к верхним губам. Нужно сдуть ватку с кончика носа.

#### 7. Лошадка



Улыбнуться, открыть рот. Поцеловать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострен. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Едем, едем на лошадке  
По дорожке гладкой.  
В гости нас звала соседка  
Кушать пудинг сладкий.  
Мы приехали к обеду,  
А соседки дома нету.

### 8. Маляр



Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.

Красить комнаты пора.  
Пригласили маляра.  
Челюсть ниже опускаем,  
Маляру мы помогаем.

### 9. Вкусное варенье



Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху вниз (можно помазать ее в вареньем). Нижняя губа не должна обтягивать зубы (можно оттянуть ее вниз рукой).

### 10. Грибок



Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка — 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 тренируется нужное движение языка.

Я стою на ножке тонкой,  
Я стою на ножке гладкой,  
Под коричневою шляпкой  
С бархатной подкладкой.

### 11. Гармошка



Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.

На гармошке я играю,  
Рот пошире открываю,  
К нёбу язычок прижму,  
Ниже челюсть отведу.