



АРТИКУЛЯЦИОННАЯ

ГИМНАСТИКА

Практикум для родителей  
«Гимнастика Весёлого Язычка»

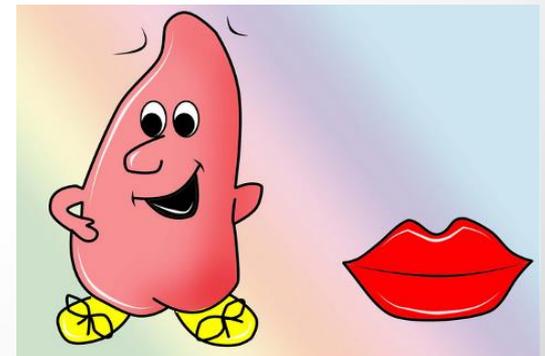


## *ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА*

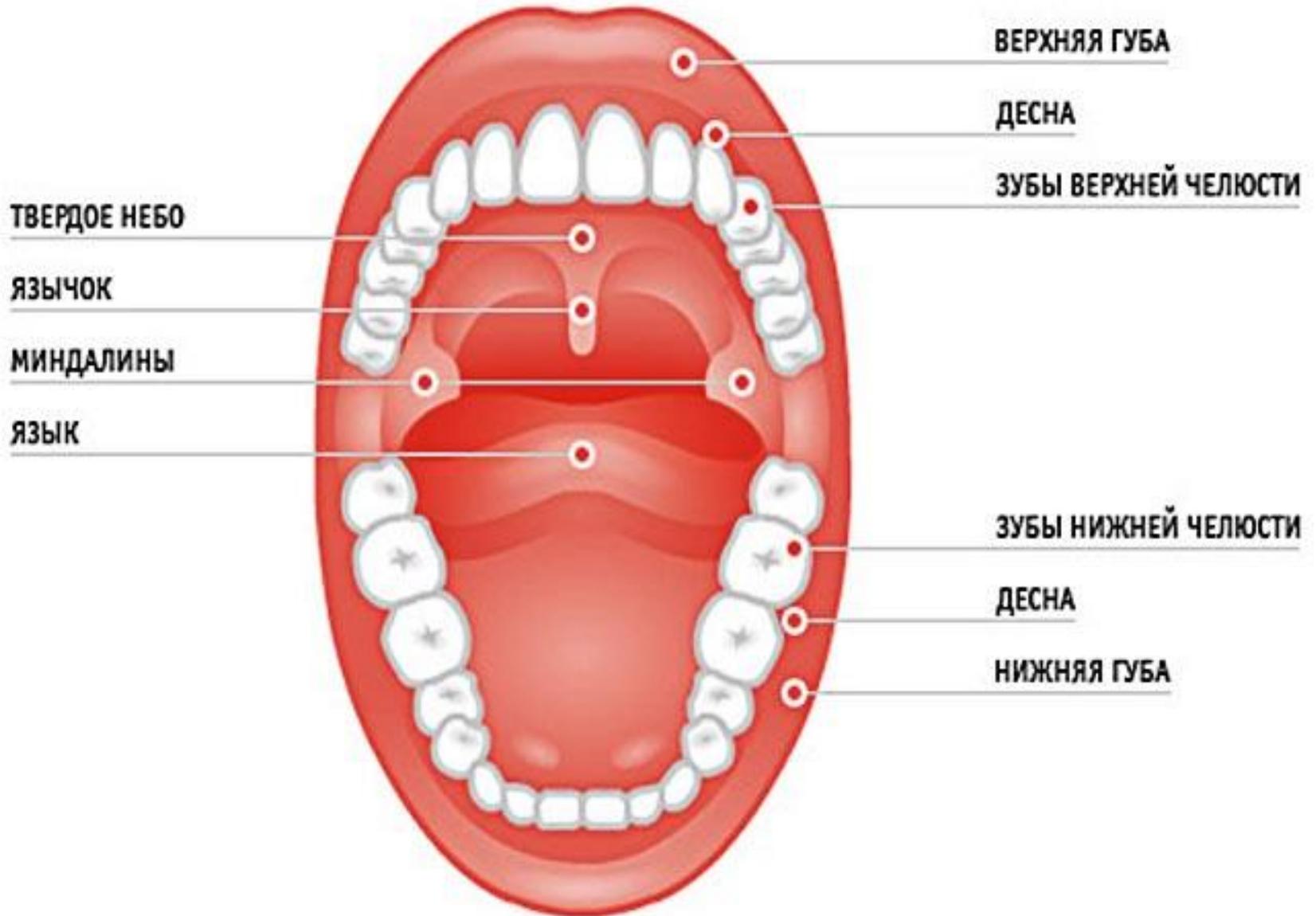
Правильное произношение звуков наряду с богатым словарным запасом и хорошо развитой связной речью является одним из основных показателей готовности ребёнка к школе.

**Артикуляционная гимнастика**- упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения

Чтобы малыш научился произносить сложные звуки ([с], [з], [ш], [ж], [л], [р]), его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного движения к другому.



# Органы артикуляции



# ***ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКОЙ***

- 1. Благодаря артикуляционной гимнастике органы речи становятся сильными, ловкими, подвижными.  
Язык (главная мышца артикуляционного аппарата) нуждается в достаточно хорошем развитии для выполнения тонких целенаправленных движений.**
- 2. С помощью артикуляционной гимнастики некоторые сами могут научиться говорить чисто и правильно без помощи специалиста.**
- 3. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты.**
- 4. Артикуляционная гимнастика в игровой форме является основным средством коррекции речевых нарушений.  
Ребёнок, увлекаясь игрой, не замечает, что его учат.**
- 5. Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем - и детям и взрослым - научиться говорить правильно, четко и красиво.**

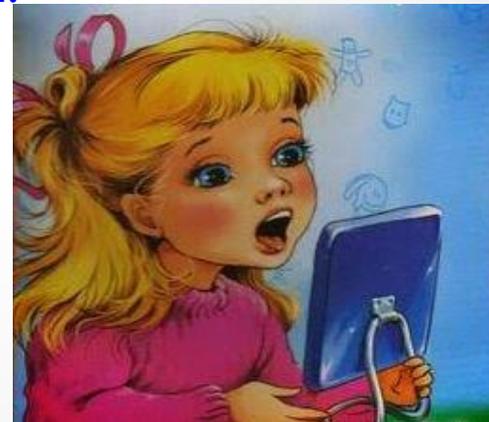


Сначала ребёнка знакомят с основными положениями губ и языка с помощью **историй о Весёлом Язычке**, который живёт в «домике-ротике», губы и зубы –это «двери», небо- «потолок с мягкой занавеской-вуулей», нижняя челюсть- «пол», щёки- «стены». В горлышке живёт друг Язычка голосок, когда он «звенит»- звуки звонкие, когда «спит»- звуки глухие.



# РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

- \* Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. Идеальный вариант – сидя перед большим зеркалом, так, чтобы ребёнок мог видеть себя и вас. Можно заниматься и перед настольным зеркалом. Только в этом случае взрослый сидит напротив малыша.
- \* 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)?
- \* Постепенно темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следите за тем, чтобы упражнения выполнялись точно, ритмично и плавно без подёргиваний, иначе занятия не имеют смысла.
- \* Лучше заниматься ежедневно не менее двух раз в день в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребёнка, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись.
- \* Выполняя упражнения для языка, используйте ладонь своей руки и руку ребёнка, имитируя движения языка.
- \* Если ребёнку не даётся какое-либо упражнение, или движения недостаточно чёткие, то выполняем его до тех пор, пока оно не станет для ребёнка лёгким.
- \* За одно занятие отрабатываем не больше 4-5 упражнений.
- \* Не забываем поощрять малыша добрым словом, даже если ему пока тяжело и видимых успехов нет. Будьте терпеливы при неудачах.
- \* Обыгрываем каждое упражнение, чтобы малышу было интересно.



# Виды артикуляционных упражнений

Артикуляционные упражнения делятся на две больших группы:

## 1. Статические подготовительные упражнения

*на удержание определённой артикуляционной позы:*

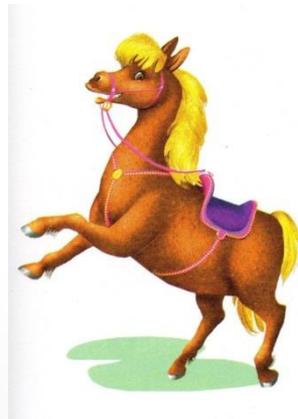
- «Лопаточка» или «Блинчик»
- «Чашечка».
- «Иголочка».
- «Горочка»
- «Улыбка»
- «Хоботок»
- «Дудочка»
- «Парус» или «Силач»
- «Грибок»



## 2. Динамические подготовительные упражнения

*на развитие точности, плавности, переключаемости движений:*

- «Часики»
- «Лошадка»
- «Качели»
- «Вкусное варенье»
- «Маляр»
- «Дятел»
- «Кошечка сердится»
- «Чистим зубки»
- «Футбол»
- «Балалайка»



# «Улыбка»



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.

Квака любит улыбаться,  
Рот у Кваки до ушей,  
Хоть завязочки пришей.



# «Хоботок»



Губы чуть-чуть вытянуть вперёд, так, чтобы были видны верхние и нижние зубы, удерживать в таком положении до счёта «пять» (потом до счёта «десять»), вернуться в исходное положение.

**Подражаю я слону:  
губы хоботком тяну...  
Их тянуть не перестану,  
Даже если я устану.  
Буду долго так держать,  
Свои губы укреплять.**



# «Дудочка»



Сомкнутые губы вытянуть вперёд и удерживать в таком положении до счёта «пять» (потом до счёта «десять»), вернуться в исходное положение.

Мои губы-трубочка-  
Превратились в дудочку,  
Громко я дудеть могу:  
Ду-ду. Ду-ду-ду!



# «Лопаточка», «Блинчик»

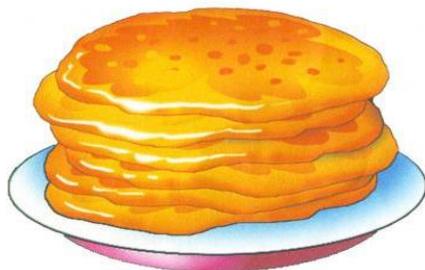


Улыбнуться, открыть рот, положить широкий и расслабленный язык на нижнюю губу. Удерживать под счёт до пяти.

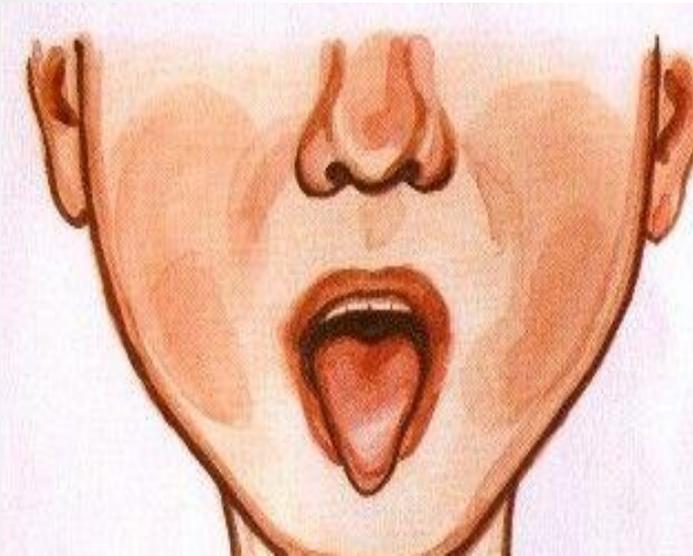
Поперёк улыбки лёг-  
Отдыхает язычок.

Язык «лопаткой» лежит  
И нисколько не дрожит  
И при этом я считаю :

Раз, два, три, четыре, пять,  
Не устанем мы держать.



# «Иголочка»

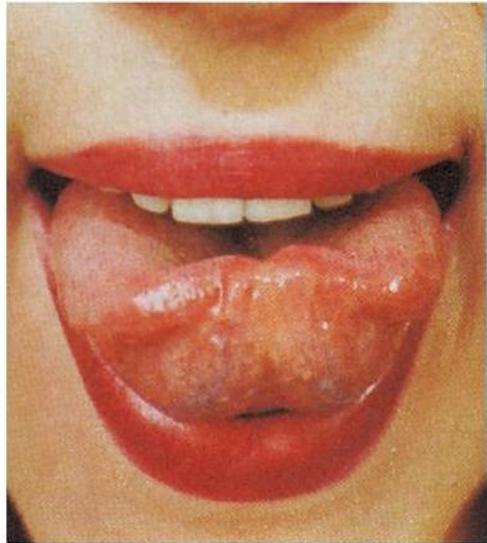


Рот широко открыть, вытянуть узкий язычок вперёд как можно дальше, напрячь его, удерживать в таком положении под счёт до пяти.

**Улыбаюсь: вот шутник-  
Узким-узким стал язык.  
Меж зубами, как сучок,  
Вылез длинный язычок.**



# «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.

Широко мой рот открыт,  
Язык «чашечкой» стоит  
И нисколько не дрожит.  
К зубкам подняты края-  
Вот так «чашечка» моя!



# «ГОРОЧКА»



Открыть широко рот, широкий язык упереть в нижние зубы, боковые края языка плотно прижать к коренным зубам.

**Вот так горка, что за чудо!**

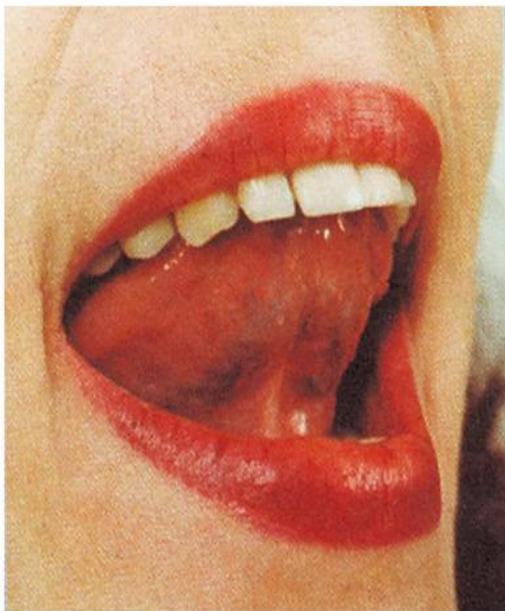
**Выгнулся язык упруго:**

**Кончик в зубы упирается,**

**Бока кверху устремляются.**



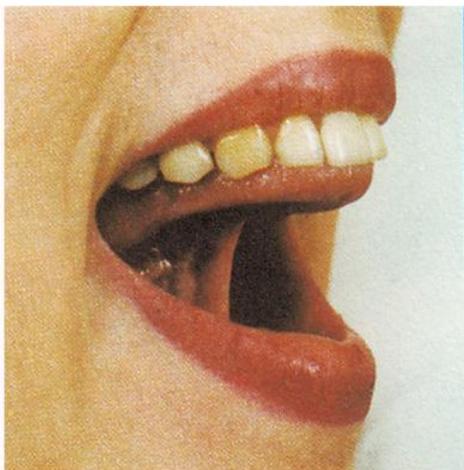
# «ПАРУС», «СИЛАЧ»



Улыбнуться, широко открыть рот, кончик языка поднять и поставить на бугорки (альвеолы) за верхними зубами. Удерживать язык в таком положении на счёт до восьми, потом до десяти. Опустить язык и повторить упражнение 2-3 раза.

**Лодочка под парусом  
По реке плывёт,  
На прогулку лодочка  
Малышей везёт.**

# «Грибок»

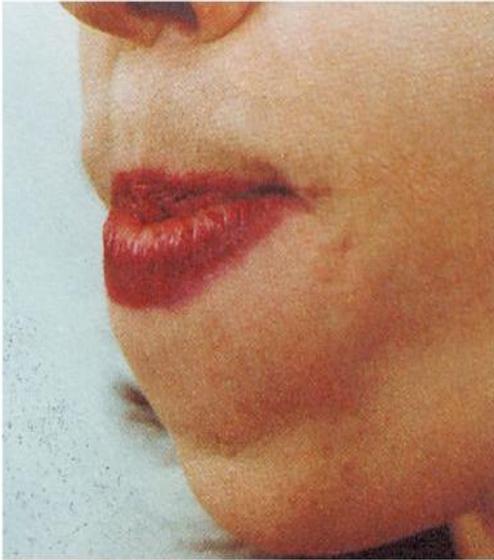


Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язычок к небу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка- ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы - в улыбке. Если ребенку не удастся присосать язык, то можно поцеловать языком, как в упражнении «Лошадка». В поцелкивании улавливается нужное движение языка.

**На лесной опушке  
Вырос гриб волнушка.  
Наша Маша в лес пошла,  
Тот грибочек нашла  
И грибочек сорвала.**



# «КАРУСЕЛЬ»

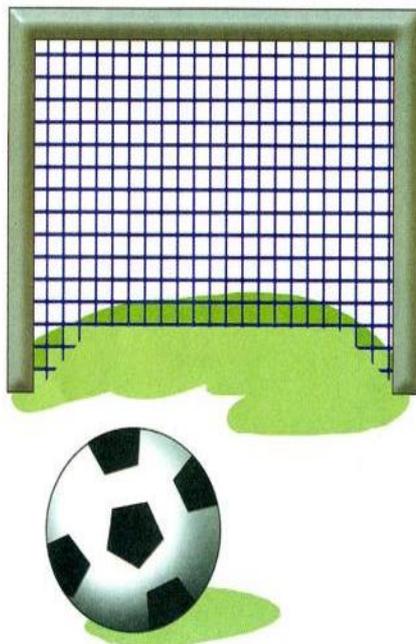
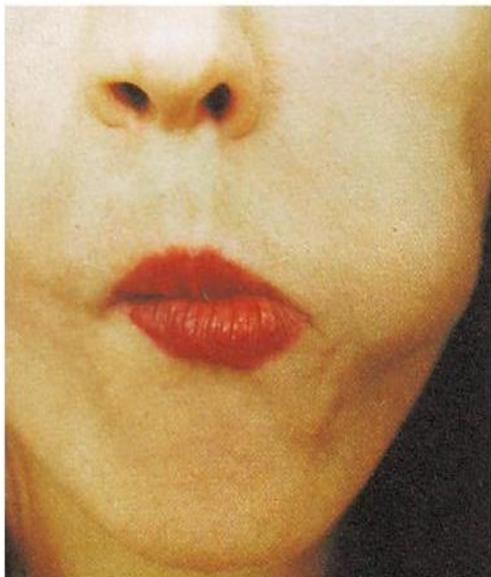


Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг ( правая щека- под верхней губой, левая щека- под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. Так "нарисовать" по 5- 6 кругов в одну и другую стороны.



**Еле, еле. Еле, еле.**  
**Закружились карусели.**  
**А потом, потом, потом**  
**Всё бегом, бегом, бегом.**

# «ФУТБОЛ»



Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щёку так, чтобы под щекой надувались «мячики».

Чередуем движения 6 раз, повторяем упражнение 3-4 раза.

**Лы-лы-лы-**

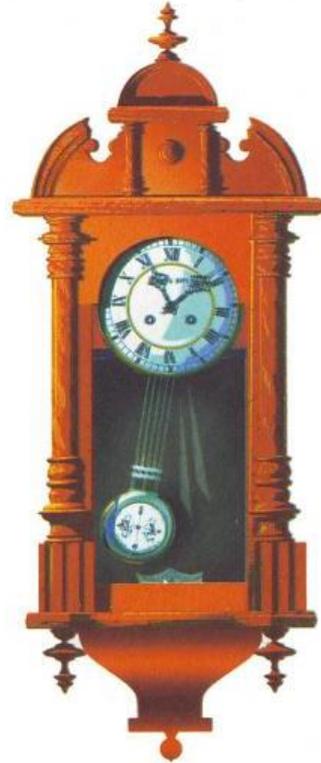
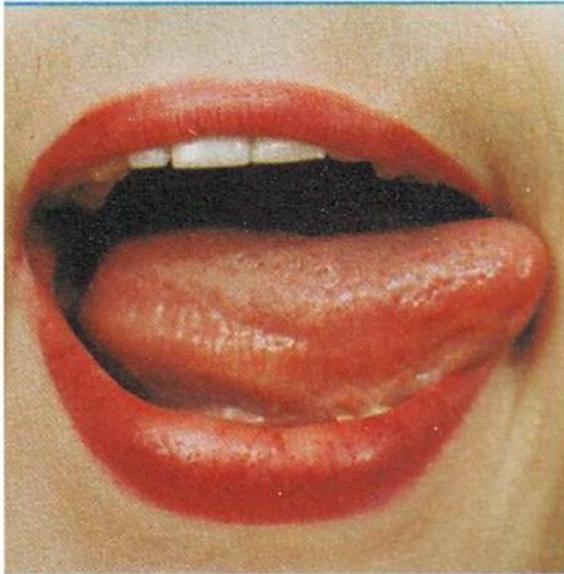
**Забиваем мы голы**

**Вправо- влево (6раз)**

**Забиваем мы голы.**



# «ЧАСИКИ»



Улыбнуться, открыть рот.  
Кончик языка переводить  
на счет «раз-два» из  
одного уголка рта в  
другой. Нижняя челюсть  
при этом остается  
неподвижной. Чередуем  
движения  
браз, повторяем  
упражнение 3-4 раза.

**Влево- вправо, влево –  
вправо,  
Мой язык скользит  
лукаво:  
Тик-так, тик –так,  
Часы тикают вот так.**

# «ЗМЕЙКА»

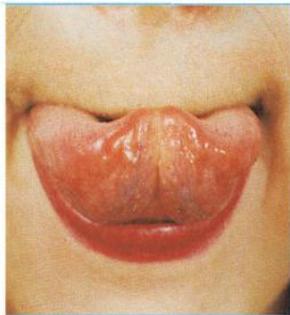
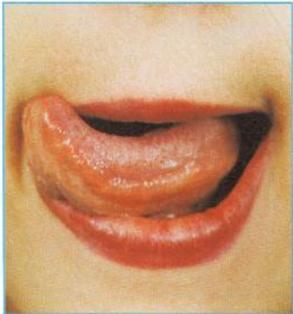


Рот широко открыть,  
вытянуть узкий язычок вперёд,  
двигать языком вперёд изо рта,  
затем обратно в рот.

Язык в змейку превращается,  
Упражнение начинается.  
Вот вперёд стремится змейка,  
Повторить за ней сумей-ка:  
То бросается вперёд,  
То скорей назад ползёт.  
Вновь движенья повторяются,  
Игра в змейку продолжается.



# «ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»

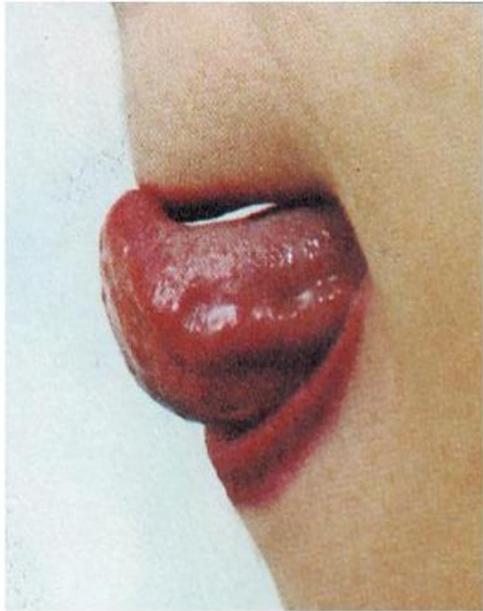


Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме «чашечки» облизывать верхнюю губу сверху- вниз (можно помазать ее вареньем). Нижняя губа не должна обтягивать зубы (можно оттянуть ее вниз рукой).

**Ох и вкусное варенье!  
Жаль, осталось на губе.  
Язычок я подниму  
И остатки оближу.**



# «ИНДЮК»



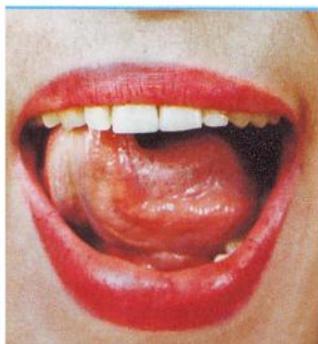
Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая ее.

Темп упражнения, постепенно убыстряясь, затем добавить голос, чтобы слышалось «БЛ-БЛ-БЛ».

Следите, чтобы язык не сужался, он должен быть широким.

Рот чуть-чуть приоткрываю,  
Язычок приподнимаю.  
На губу положу,  
По губе повою.  
Потом голос подключу:  
Бл – бл – бл – заболбочу.

# «ЧИСТИМ ЗУБКИ»

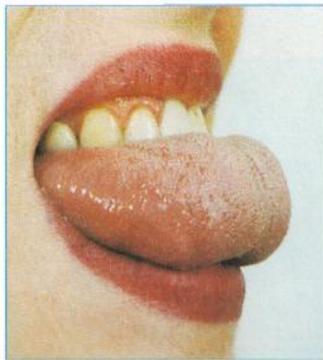
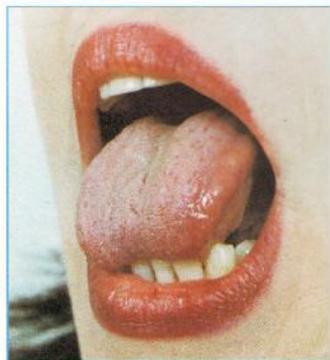


Улыбнуться, приоткрыть рот.  
Кончиком языка «почистить»  
нижние, затем верхние зубы с  
внутренней стороны, делая  
движения языком вправо - влево.  
Нижняя челюсть при этом не  
двигается.

Повторить 3-4 раза.

Чищу зубы, чищу зубы  
И снаружи ... И внутри...  
Не болели, не темнели,  
Не желтели чтоб они.

# «КИСКА СЕРДИТСЯ»

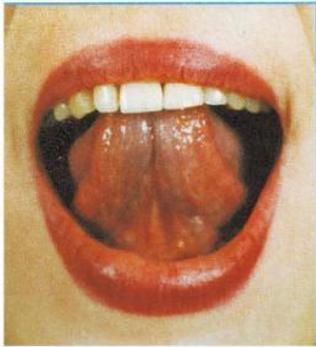
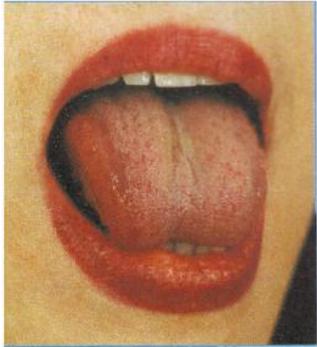


Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. На счет «раз»- выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы. На счет «два» вернуться в исходное положение. Кончик языка при этом не должен отрываться от нижних зубов, рот не закрывается.

Повторить 3-4 раза.

**Выгляни в окошечко-  
Там увидишь кошечку.  
Кошка спинку выгнула,  
Зашипела, прыгнула...  
Рассердилась киска –  
Не подходите близко!**

# «КАЧЕЛИ»

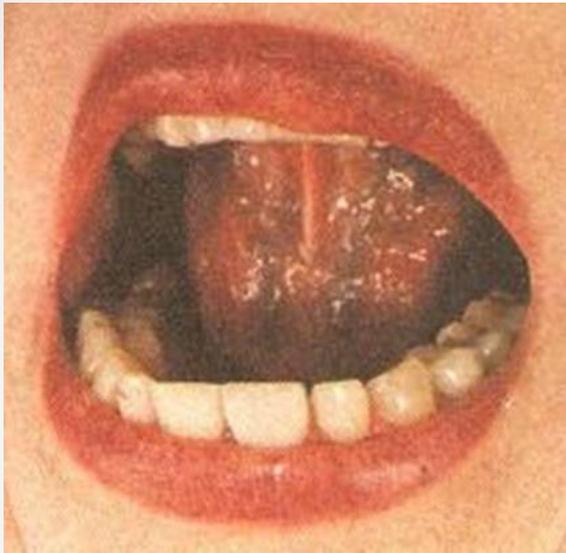


Улыбнуться, открыть рот.  
На счет 1-2 поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

Чередуем движения 6 раз,  
повторяем упражнение 3-4 раза.

**На качелях я качаюсь:  
Вверх – вниз, вверх –вниз.  
Я до крыши поднимаюсь.  
А потом спускаюсь вниз.**

# «Лошадка»

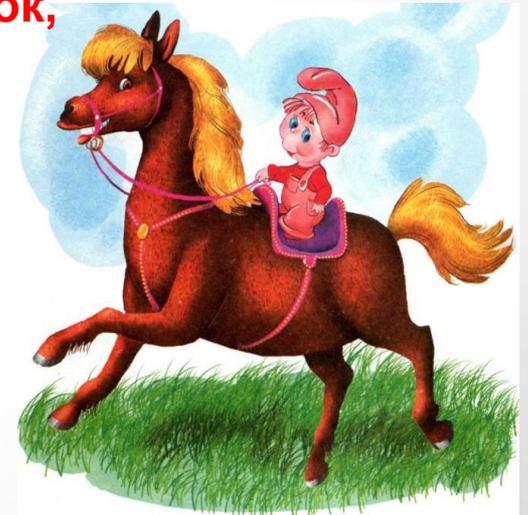


Улыбнуться, широко открыть рот.  
Громко пощёлкать кончиком языка,  
натягивая подъязычную связку ( уздечку),  
сначала медленно, потом быстрее.  
Следим за тем, чтобы нижняя челюсть  
была неподвижна, «прыгал» только язык.  
Нельзя чмокать языком.

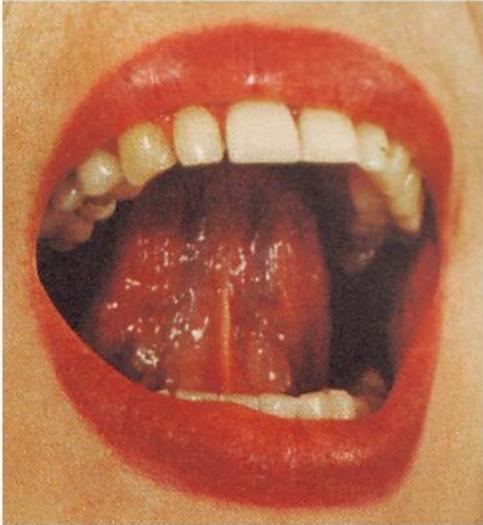
Укороченная уздечка



Я - лошадка серый бок,  
Я копытцем постучу,  
Если надо прокачу!



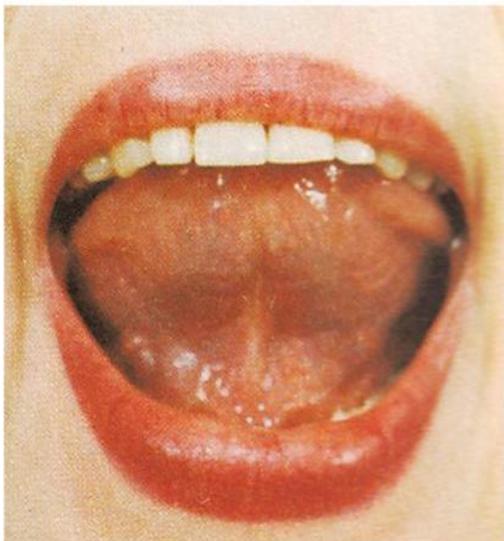
# «МАЛЯР»



Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить небо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться. Чередуем движения 6 -8 раз. Повторить 3-4 раза.

Красить потолок пора,  
Пригласили маляра.  
Челюсть ниже опускаем,  
Язык к нёбу поднимаем,  
Поведём вперёд- назад-  
Наш маляр работе рад.

# «ДЯТЕЛ»



Рот широко открыт и слегка растянут в улыбке, язычок в форме «чашечки» поднят вверх: боковые края языка прижаты к верхним коренным зубкам, а передний край языка поднят за верхние передние зубы к альвеолам.

Ребёнок говорит с придыханием звуки Д-Д-Д или Т-Т-Т. Язык «прыгает на бугорках».

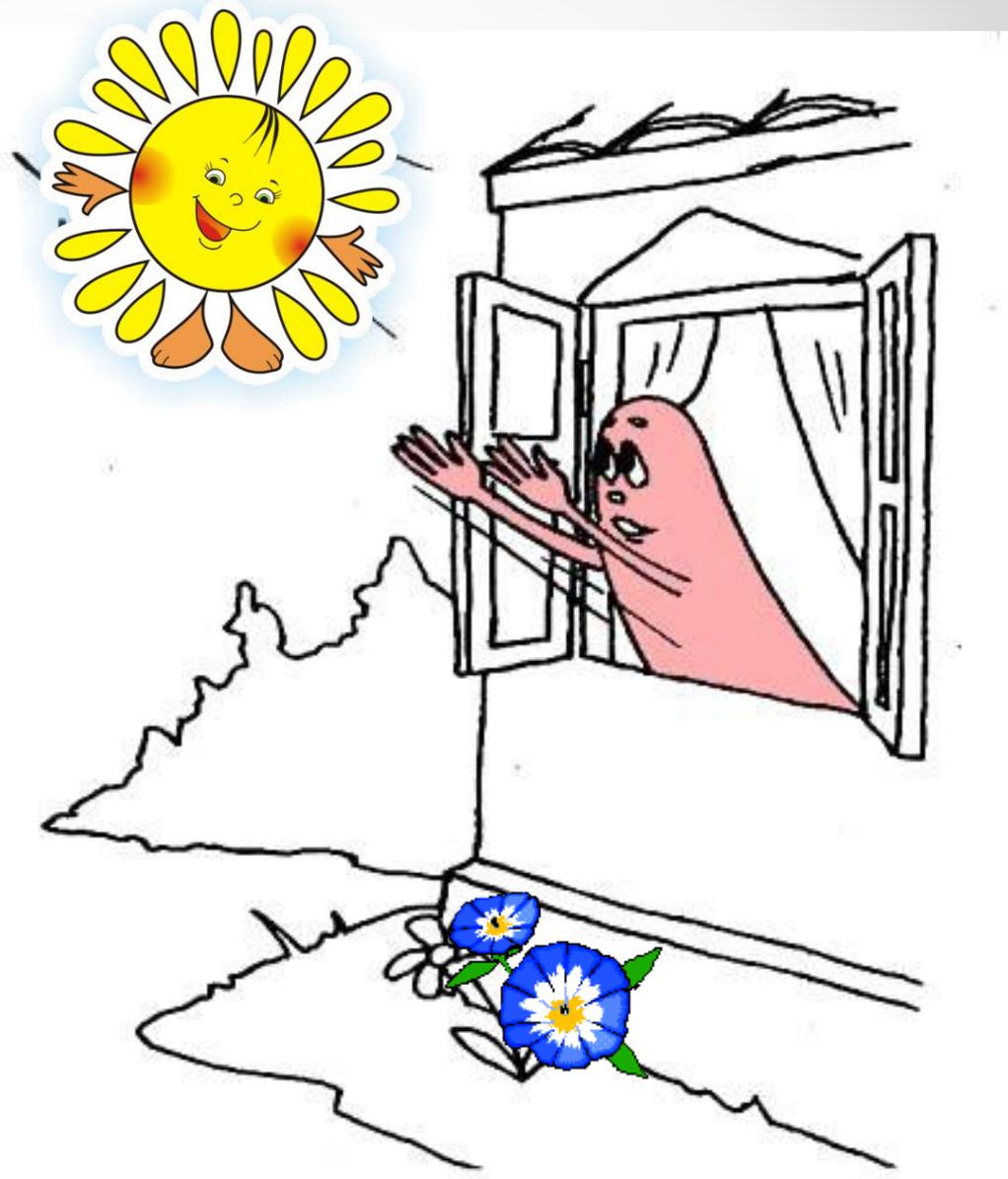
**Дятел на стволе сидит,  
Клювом по нему стучит.  
Стук да стук, стук, стук-  
Раздаётся громкий звук.**

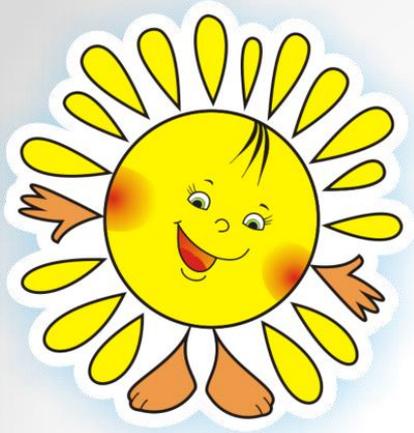
# Весёлый язычок



Жил-был Язычок в своём домике. Проснулся он рано утром, открыл окошко, посмотрел, какая погода, а потом опять в домик спрятался.

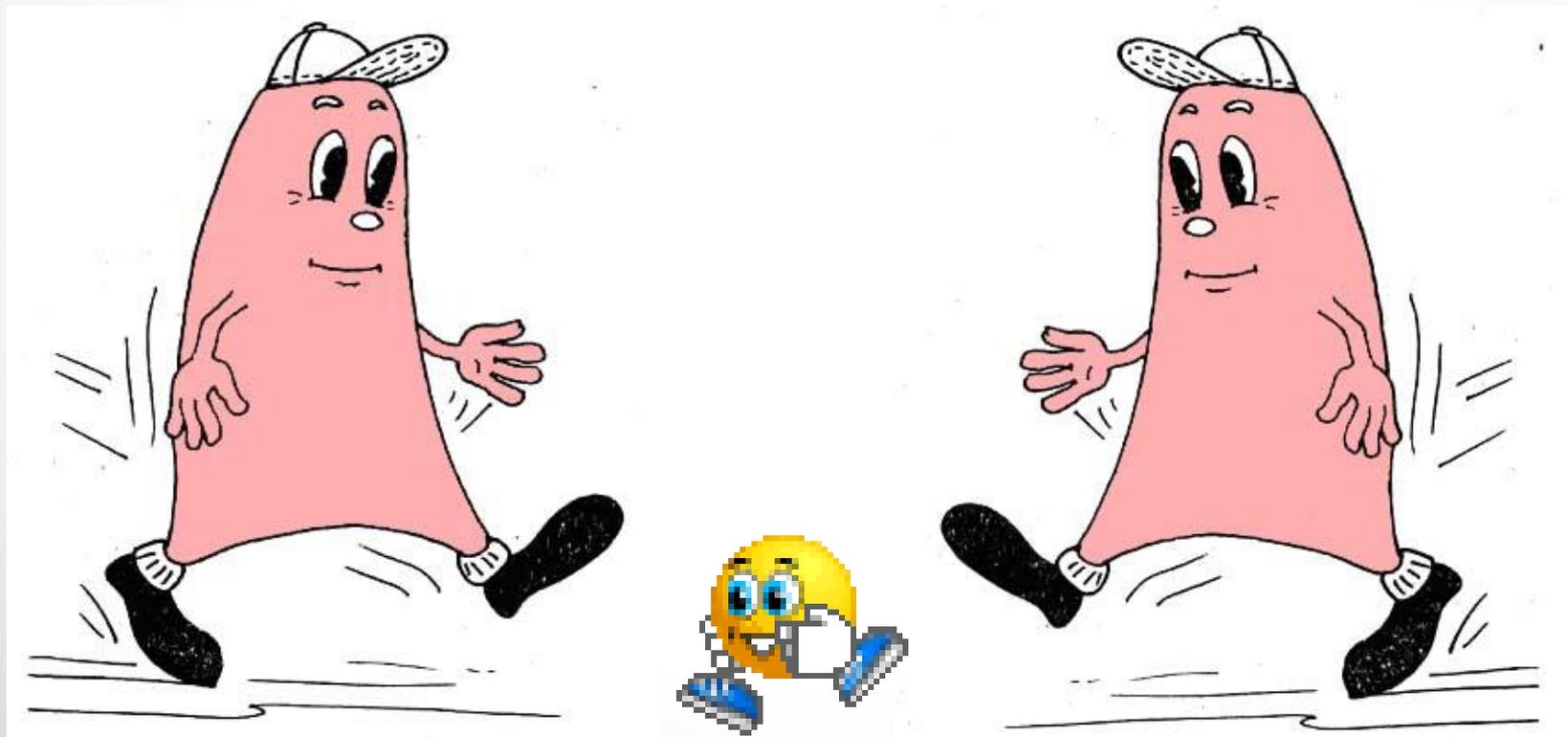
Упражнение «Змейка»





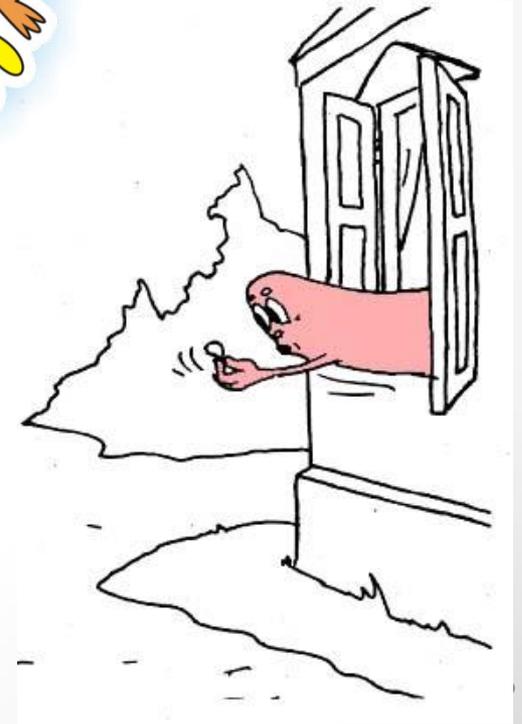
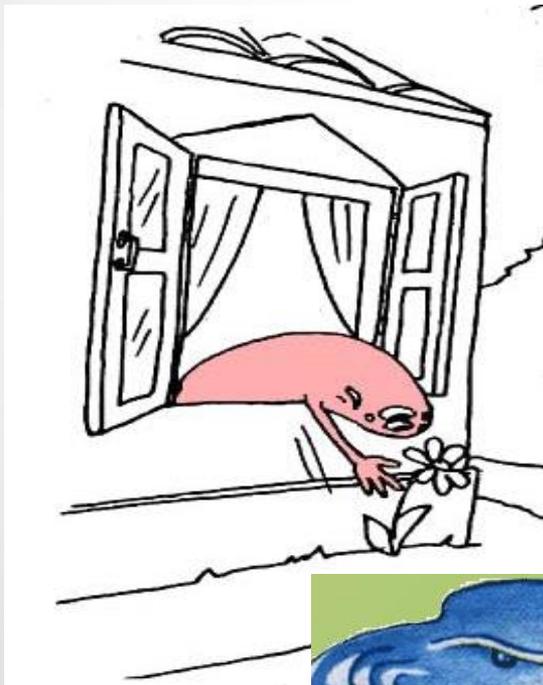
Потом посмотрел Язычок  
налево,  
посмотрел направо:  
гуляют ли дети на улице?

**Упражнение «Часики»**



После этого посмотрел Язычок  
из окошка вниз: нет ли луж?  
А потом вверх: светит ли солнышко?

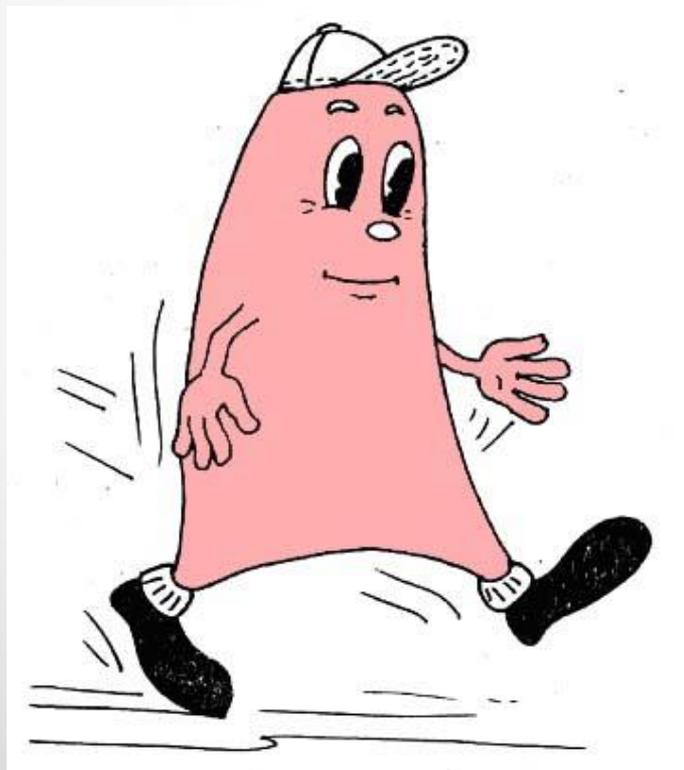
## Упражнение «Качели»



Пошел Язычок в зоопарк и вдруг, слышит: ква-а-а, ква-а-а. Это были... Правильно, лягушки. Давай изобразим, как лягушки улыбались.

## Упражнение «Улыбка»

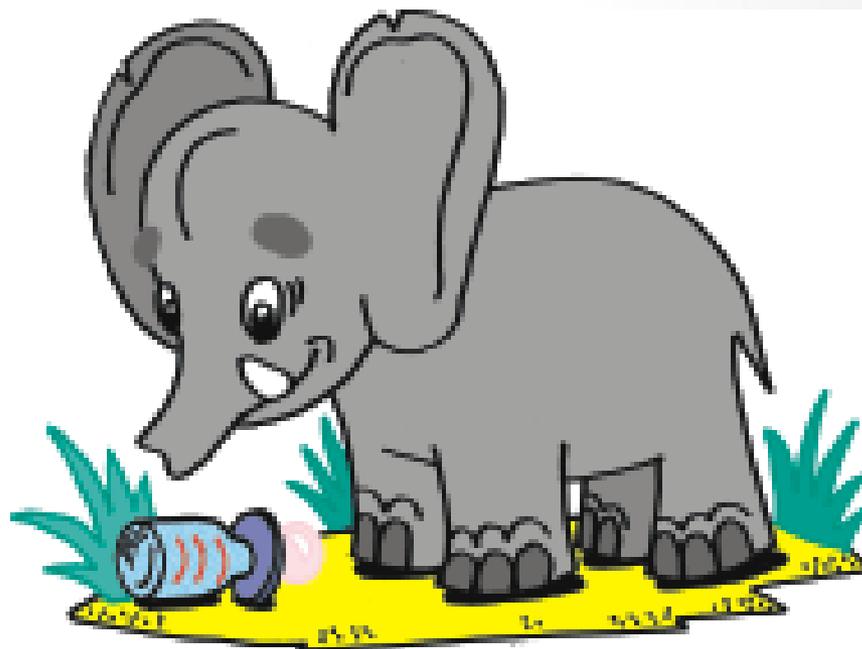
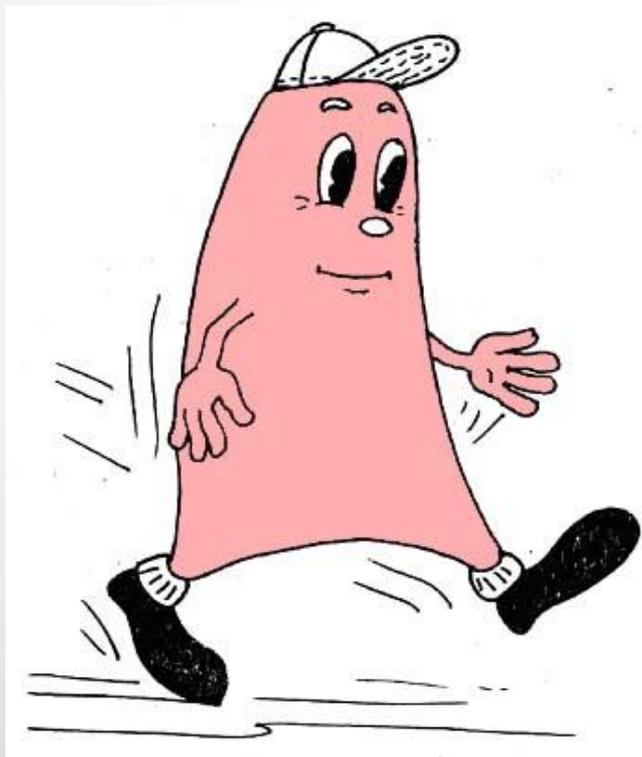
Подражаем мы лягушкам:  
Тянем губы прямо к ушкам.  
Вы, сейчас, тяните губки –  
Я увижу ваши зубки.  
Мы потянем, перестанем  
И нисколько не устанем.



Идёт Язычок дальше. Ой, кто это такой большой с длинным носом? Да это же... слон! Давай покажем, какой у слона хобот!

## Упражнение «Хоботок»

Буду подражать слону!  
Губы «хоботом» тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.



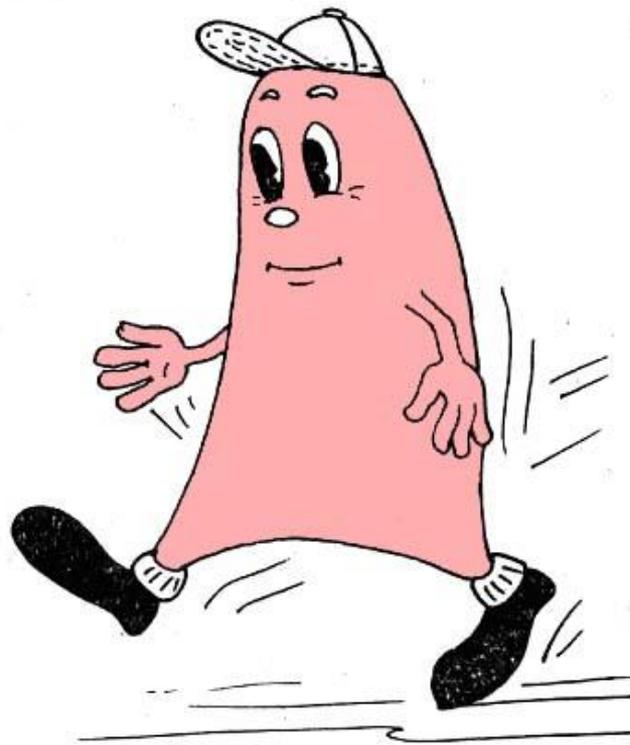
Полюбовался Язычок слонёнком и пошёл дальше.  
Видит, лошадка детей катает. Захотел и сам прокатиться.  
Сел язычок на лошадку, крикнул: «Но!» и поскакал.

### Упражнение «Лошадка»



Прискакал домой к маме. А мама напекла много вкусных блинов.

## Упражнение «Блинчик»



Стали мама с Язычком блинчики есть со сметаной и ароматным вкусным вареньем, да все губы испачкали. Надо губы аккуратно облизать.

Посмотри внимательно, всё ли варенье слизали? Ой, немножко на верхней губе осталось! Давай и это варенье слижем.



## Упражнение «Вкусное варенье»

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

**Поел Язычок блинчиков с вареньем и решил чаю выпить. Давай покажем, какая у него была красивая чашка.**

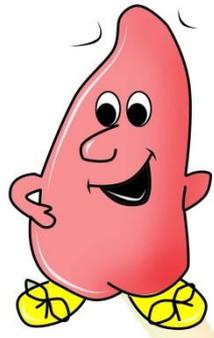
## **Упражнение «Чашечка»**



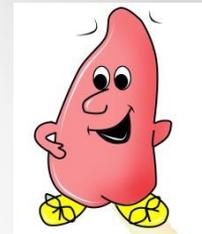
**Вкусных мы блинов поели,  
Выпить чаю захотели.  
Язычок мы к носу тянем,  
Чашку с чаем представляем.**

# УПРАЖНЕНИЯ С ЛОЖКОЙ

1. Язык - «Лопаточка». Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.
2. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.
3. Ложку перед губами, сложенными трубочкой, выпуклой стороной плотно прижать к губам и совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки.
4. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против.
5. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.
6. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно) .
7. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.



# «СЛАДКАЯ ЗАРЯДКА»



(упражнения с чупа-чупсом)

1. Сожмите чупа-чупс губами и попробуйте его удержать 5-10 секунд. Удерживая чупа-чупс губами, попробуйте подвигать палочкой сначала сверху - вниз, затем из стороны в сторону.
2. Приоткройте рот, губы разведены в улыбку, сделайте чашечку, положите в чашечку чупа-чупс и попробуйте удержать леденец только языком.
3. Поднимите широкий язык к небу, прижать чупа-чупсом «грибок» к небу.
4. Двигайте леденцом по средней линии языка от кончика к корню и обратно 5-10 раз.





**Желаю успехов!**

