

Правила проведения артикуляционной гимнастики:

- Артикуляционная гимнастика проводится ежедневно по 5 – 10 минут несколько раз в день;
- В детском саду с логопедом во время индивидуальных занятий;
- В детском саду с воспитателем и самостоятельно;
- С родителями дома;
- Выполняется артикуляционная гимнастика сидя перед зеркалом;
- Последовательность при выборе упражнений – от простого к сложному;
- Добавлять одно новое упражнение необходимо тогда, когда ребенок успешно выполняет предыдущие.
- Ребенок должен видеть лицо взрослого и его артикуляцию, а также свое лицо для самоконтроля.
- Взрослый должен следить за качеством выполнения упражнений, их точностью.

Артикуляционная гимнастика необходима для:

- ✓ Подготовки артикуляционного аппарата к самостоятельному становлению звуков;
- ✓ Преодоления речевых нарушений;
- ✓ Тренировки мышц щек, губ, языка



**Обязательный комплекс
артикуляционной гимнастики**



<p>1. «Улыбка» («Заборчик») улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы и удерживать это положение 5-7 секунд</p>	
<p>2. «Трубочка» вытянуть губы вперёд трубочкой, зубы сжаты. Удерживать это положение 5-7 секунд.</p>	
<p>3. Чередуем «Улыбка» - «Трубочка»</p>	
<p>4. «Качели» широко открыть рот и загибать широкий кончик языка попеременно вверх-вниз за зубы. Повторить 5-6 раз в каждую сторону</p>	
<p>5. «Накажем непослушный язычок» улыбнуться пошлепать языком между губами - "пя-пя-пя-пя-пя".</p>	
<p>Плавно переходит в упражнение «Лопатка»</p>	

<p>6. «Лопатка» («Блинчик») широкий, ненапряжённый язык положить на нижнюю губу. Язык не должен двигаться, рот приоткрыт. Удерживать такое положение 3-10 секунд. Повторить 3 раза.</p>	
<p>7. «Часики» улыбнуться, открыть рот кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой</p>	
<p>8. «Иголочка» Приоткрыть рот, как можно дальше высунуть вперед узкий, напряжённый язык, удерживать это положение 5-7 секунд.</p>	
<p>9. Чередуем «Лопатка» - «Иголочка»</p>	
<p>10. «Горка»- «Киска сердится» губы в улыбке, рот открыт кончик языка упирается в нижние зубы середину языка выгнуть горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы. 5-7 секунд.</p>	
<p>11. «Сломали горку» Пожевать боковые края языка.</p>	

<p>12. «Вкусное варенье» широким плоским кончиком языка облизать верхнюю, сверху вниз. Повторить 3-5 раз языка</p>	
<p>13. «Чашечка» широко открыть рот, улыбнуться, высунуть язык вперёд за зубы, подняв его передний и боковые края, образуя «чашечку». Удерживать так 5-10 секунд. Повторить 2-4 раза</p>	
<p>14. «Лошадка» приоткрыть рот, улыбнуться, показав зубы. Пощёлкать кончиком языка. Нижняя челюсть неподвижна, работает только язычок.</p>	
<p>15. «Грибочек» приоткрыть рот, показав зубы. Присосать переднюю часть языка к твёрдому нёбу. Удерживать язык в этом положении 5-10 секунд (уздечка языка – это «ножка гриба», сам язык – его «шляпа»). Повторить 3-7 раз.</p>	

Артикуляционная гимнастика для правильного произношения звука [л]

Рекомендуется выполнять артикуляционную гимнастику 2-4 раза в день по 3-5 минут, сидя перед зеркалом.

Упражнения:

1. **«Заборчик».** Растянуть губы в улыбке, обнажив верхние и нижние зубы, которые стоят друг на друге, как заборчик. Про себя говорить «И». Удерживать так под счет от 1 до 10.



2. **«Чистим зубки».** Открыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая медленные движения языком из стороны в сторону. Важно: губы улыбаются, верхние и нижние зубы видны; следить, чтобы кончик языка не высовывался, не загибался внутрь, а находился у корней верхних зубов; нижняя челюсть неподвижна, работает только язык.



3. **«Маляр».** Улыбнуться, открыть рот и «погладить» кончиком языка нёбо, делая языком движения вперед-назад. Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны. Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов и не высовывался изо рта.

4. «Качели». Варианты:

а) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней.

б) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним.

в) Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка дотронуться до бугорков за верхними резцами, затем за нижними.

Важно: при выполнении всех вариантов упражнений следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

5. **«Иголочка».** Откроем рот и выдвинем вперед узкий длинный язычок. Удерживаем язык в таком положении под счет от 1 до 10.

Важно, чтобы язык был прямым, а кончик не отклонялся, ни в стороны, ни вверх.



6. **«Парус».** Откроем рот, кончик языка поднять за верхние зубы. Удерживаем узкий язык под счет от 1 до 10.

Учитель-логопед

Сухарева Анастасия Вадимовна

Время для консультаций:

среда 17:00-18:00, пятница 8:30-9:00

Тел.: 8 902 268 222 0

Артикуляционная гимнастика для правильного произношения свистящих звуков (с, с', з, з')

Рекомендуется выполнять артикуляционную гимнастику 2-4 раза в день по 3-5 минут, сидя перед зеркалом. Удерживать каждое упражнение под счет от 1 до 10.

Упражнения:

1. «Заборчик». Растянуть губы в улыбке, обнажив верхние и нижние зубы, которые стоят друг на друге, как заборчик. Про себя говорить «И». Удерживать так под счет от 1 до 10.



2. «Месим тесто». Положить широкий язык на нижнюю губу, пошлепать по нему верхней губой, произнося «пя-пя-пя».

Важно: нижнюю губу не подворачивать и не натягивать на нижние зубы; язык должен быть широким, края его касаются уголков рта.



3. «Блинчик». Рот открыт, язык спокойно положить на нижнюю губу, удерживать его широким на нижней губе.

Важно: губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения; следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа; не высовывать язык далеко: он должен только покрывать нижнюю губу;

если это упражнение не получается, надо вернуться к упражнению «Месим тесто».



4. «Чистим зубки». Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая языком движения из стороны в сторону.

Важно: губы неподвижны, в положении улыбки; следить, чтобы кончик языка находился у десен, а не скользил по верхнему краю зубов.



5. «Горка». Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка упирается под нижние зубы, широкий язык приподнять «горкой».

Важно: следите, чтобы кончик языка не высовывался из-за зубов, язык должен быть широким.



6. «Ветерок». Широкий язык положить на нижнюю губу. Подуть на кончик выгнутого языка. Должна быть щель между языком и верхней губой. Выполнять упражнение как можно тише (без хлюпающих звуков).



7. «Дудочка». Высунуть широкий язык, боковые края максимально загнуть вверх и плавно подуть в получившуюся «дудочку».



Учитель-логопед

Сухарева Анастасия Вадимовна

Время для консультаций:

среда 17:00-18:00, пятница 8:30-9:00

Тел.: 8 902 268 222 0

Артикуляционная гимнастика для правильного произношения шипящих звуков (ш, ж, щ)

Рекомендуется выполнять артикуляционную гимнастику 2-4 раза в день по 3-5 минут, сидя перед зеркалом. Удерживать каждое упражнение под счет от 1 до 10.

Упражнения:

1. «Бублик». Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

Важно: следить за тем, чтобы ребенок вытягивал вперед только губы, нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.



2. «Месим тесто». Положить широкий язык на нижнюю губу, пошептать по нему верхней губой, произнося «пя-пя-пя».

Важно: нижнюю губу не подворачивать и не натягивать на нижние зубы; язык должен быть широким, края его касаются уголков рта.



3. «Блинчик». Рот открыт, язык спокойно положить на нижнюю губу, удерживать его широким на нижней губе.

Важно: губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения; следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа; не высовывать язык далеко: он должен только накрывать нижнюю губу.

Если это упражнение не получается, надо вернуться к упражнению «Месим тесто».



4. «Вкусное варенье». Рот открыт. Широкий языком облизать верхнюю губу сверху вниз и убрать язык вглубь рта.

Важно: следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть была неподвижной (можно придерживать ее пальцем); язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.



5. «Чашечка». Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу.

Важно: следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть была неподвижна.



6. «Качели». Варианты:

а) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней.

б) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним.

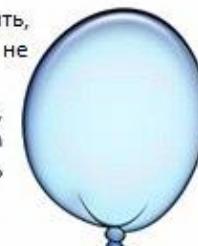
в) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончиком языка дотронуться до бугорков за верхними резцами, затем за нижними.

Важно: при выполнении всех вариантов упражнений следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.



7. «Парус». Рот открыт, кончик языка поднят за верхние зубы. Удерживать широкий язык.

*Учитель-логопед
Сухарева Анастасия Вадимовна
Время для консультаций:
среда 17:00-18:00, пятница 8:30-9:00
Тел.: 8 902 268 222 0*



Артикуляционная гимнастика для правильного произношения звука [р]

Рекомендуется выполнять артикуляционную гимнастику
2-4 раза в день по 3-5 минут, сидя перед зеркалом.

Упражнения:

1. «Лошадка». Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка. Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, потом быстрее. Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык.



2. «Грибочек». Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к небу, широко открыть рот. (Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка — его ножку). Следить, чтобы губы были в положении улыбки. Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно — ни одна половинка не должна опускаться.



3. «Гармошка». Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к нёбу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот. Губы находятся в положении улыбки. Следить, чтобы губы были неподвижны, когда открывается рот. Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счёт от 3 — 5. Следить, чтобы при открытии рта не провисала одна из сторон языка.

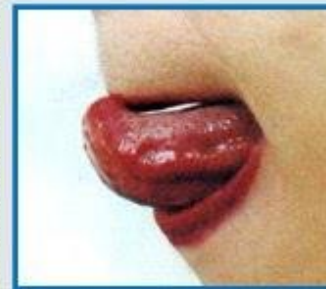


4. «Малляр». Улыбнуться, открыть рот и «погладить» кончиком языка нёбо, делая языком движения вперед-назад. Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны. Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов и не высовывался изо рта.



5. «Индюк». Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе

вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы — как бы поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл (как индюк болбочет). Следить, чтобы язык был широким и не сужался, чтобы движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону. Язык должен «облизывать» верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.



6. «Барабанщики». Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка по верхним альвеолам, многократно и отчетливо произнося звук, напоминающий английский звук [д]: д-д-д... Сначала звук [д] произносить медленно, постепенно убыстрять темп. Рот должен быть все время открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык. Следить, чтобы звук [д] носил характер четкого удара — не был хлюпающим.



Учитель-логопед

Сухарева Анастасия Вадимовна

Время для консультаций:

среда 17:00-18:00, пятница 8:30-9:00

Тел.: 8 902 268 222 0