



# АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

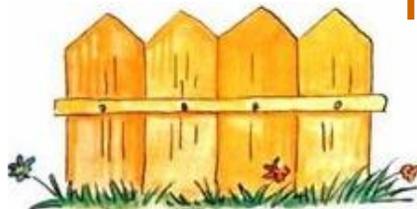
## ОБЩИЕ ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Артикуляционную гимнастику нужно разучивать перед зеркалом. Ребенок должен копировать ваши движения. В дальнейшем, когда порядок действий будет усвоен, зеркало нужно убрать.
2. Артикуляционная гимнастика выполняется не для того, чтобы «накачать» речевые мышцы, а для того, чтобы развить их подвижность и гибкость, повысить точность движений. Поэтому при ее выполнении не нужно прилагать лишние мышечные усилия, утрировать позы.
3. При выполнении всех упражнений следите за тем, чтобы у ребенка работали только те мышцы, которые необходимы для совершения движения. Ребенок не должен делать лишних движений — округлять глаза, поднимать плечи и совершать синхронные движения другими речевыми мышцами.
4. Абсолютной точности движений сразу добиваться не нужно. Если какое-то движение у ребенка с первого раза не получается, пусть выполняет его приблизительно. Со временем действия будут совершенствоваться.
5. Когда какое-то упражнение совершается на выдохе, следите, чтобы этот выдох был направлен в самые зубы.
6. Каждое упражнение нужно повторять не более пяти раз.

## ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ КОРОТКОЙ УЗДЕЧКЕ

1. При выполнении упражнений рот нужно открывать максимально широко, но в то же время так, чтобы ребенок мог дотянуться кончиком языка до альвеол.
2. Все движения должны выполняться близко к пределу возможного.
3. Имейте в виду, что выполнение упражнений для ребенка физически тяжело, язык может уставать, подъязычная связка может болеть — давайте ему отдых.
4. Уздечка языка считается выправленной, когда эти упражнения легко

# ОБЩИЙ КОМПЛЕКС АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ



## 1. ЗАБОРЧИК

Зубы в положении правильного прикуса, обнажив верхние и нижние зубы, не слишком широко улыбнуться губами. Сохранять положение до пяти секунд.



## 2. ХОБОТОК

Зубы в положении правильного прикуса. Сомкнутые губы слегка вытянуть вперед. Нижняя челюсть остается неподвижной. Сохранять до пяти секунд.



## 3. ЗАБОРЧИК-ХОБОТОК

Чередовать первое и второе упражнения. Нижняя челюсть неподвижна. Сохранять каждое из положений одну секунду.



## 4. БЛИНЧИК

Широкий, распластаный и неподвижный язык положить передним краем на нижние зубы. Оставить в таком положении на пять секунд.



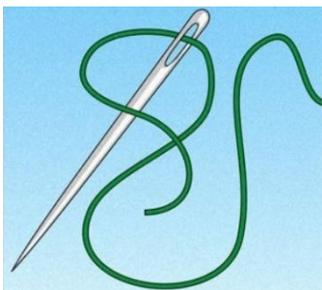
## 5. МАССАЖ ЯЗЫЧКА

Язык разместить так, как описано в четвертом упражнении и «пошлепать» его верхними губами и зубами одновременно произнося при этом «пя — пя — пя». После этого оставить неподвижно лежать на нижних зубах, сколько получится.



## 6. ЛОПАТКА

Несильно высунуть широкий язык изо рта, расположив его между верхними и нижними зубами, при этом не прикусывая его. Сохранять положение пять секунд.



### 7. ИГОЛОЧКА

Округлый, острый язык несильно высунуть изо рта, не прикусывая его зубами. Сохранять положение до пяти секунд.



### 8. ЛОПАТКА-ИГОЛКА

Немного высунуть язык изо рта. Чередовать положения, описанные в упражнениях 6 и 7. Нижняя челюсть неподвижна. Губы неподвижны, можно на первых порах придерживать их пальцами. Сохранять каждое положение около секунды.



### 9. ЧАСИКИ

Губы в положении полуулыбки. Нижняя челюсть неподвижна. Попеременно прикасаться округлым кончиком языка то к правому, то к левому углу рта. Сохранять каждое из положений в течение одной секунды.

### 10. КАЧЕЛИ

Рот приоткрыт, как при произнесении звука [э]. Нижняя челюсть ~~неподвижна~~ неподвижно прикасаться кончиком языка то к основанию верхних, то к основанию нижних резцов. Сохранять каждое из положений в течение одной секунды.



### 11. ПОМАДА

Рот приоткрыт. Нижняя челюсть неподвижна. Облизывать языком по кругу верхнюю, потом нижнюю губу, меняя направление движения.



### 12. ВАНЬКА-ВСТАНЬКА

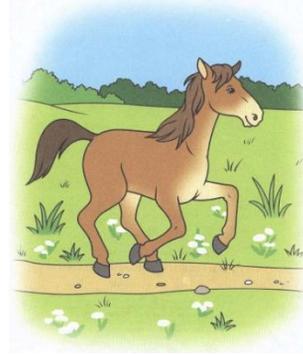
Несильно высунуть широкий язык изо рта, расположив его между верхними и нижними зубами, при этом не прикусывая его. Сохранять положение пять секунд.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ УЗДЕЧКИ ЯЗЫКА



## 1. МАЛЯР

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой маляра, проводить от верхних резцов до мягкого неба, производя движения вперед-назад (от зубов к горлышку и обратно).



## 2. ЛОШАДКА

Рот приоткрыт. Поцелкать языком за верхними зубами. По мере освоения движения рот открывать все шире. Нижняя челюсть неподвижна! Ее можно придерживать рукой за подбородок. Постепенно усиливать напряженность щелчка языком.



## 3. ГРИБОК

Рот приоткрыт. Присосать язык за верхними зубами, на альвеолах. Не отрывая языка от неба, открывать рот все шире до тех пор, пока язык сам, щелкнув, не оторвется от альвеол.

Инструкция может быть такой: «Присоси язык. Это будет гриб. Открывай рот все шире и шире — гриб будет расти. Твоя задача вырастить гриб покрупнее».



## 4. ГАРМОШКА

Губы в улыбке! Рот приоткрыт. Язык присосать к небу (из упражнения «Грибок»). Не опуская языка вниз, открывать и закрывать рот, растягивая подъязычную связку.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЗВУКОВ [Р, Р']



## 1. БАРАБАН

Рот приоткрыт. Нижняя челюсть неподвижна! Ударяя кончиком языка о переднюю поверхность альвеол, звонко произносить звук [д]. Выстукивать, таким образом, различные мелодии, как на барабанах. Упражнение выполнять с голосом. Как можно быстрее. При этом может проскальзывать звук [р].



## 2. ПУЛЕМЕТ

Рот приоткрыт. Нижняя челюсть неподвижна! Произносить звук [д] так же, как в упражнении «Барабан», изображая, как строчит пулемет: [д — д — д]. Произносить с силой, на одном выдохе, с голосом.



## 3. ТРЕЩОТКА

Рот приоткрыт. Нижняя челюсть неподвижна! Кончиком языка, прикасаясь к альвеолам, совершать очень быстрые движения вперед-назад, не отрывая языка от альвеол. Упражнение выполняется с голосом. После этого точно так же совершать движения вправо-влево.



## 4. КОЛОКОЛ

Ударяя кончиком языка о переднюю поверхность альвеол, звонко произносить: [дын-дын-дын]. Упражнение выполнять с голосом. Произносить с силой, на одном выдохе, как можно быстрее. При этом может проскальзывать звук [р].

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЗВУКОВ [Л, Л']



## 1. ВАРЕНЬЕ

Рот приоткрыт. Нижняя челюсть неподвижна! Широким языком облизывать верхнюю губу в направлении сверху вниз, как бы слизывая варенье.



## 2. ИНДЮК

Рот открыт. Нижняя челюсть неподвижна! Широким кончиком языка проводить по верхней губе вперед-назад, не отрывая языка. При этом произносить: БЛ-БЛ-БЛ-БЛ.



## 3. ПАРОХОД

Губы в улыбке. Кончик языка прикусить между зубами. Не открывая рта и не убирая языка, произносить звук [ы]. Получается звук, напоминающий гудок парохода и звук [л].



## 4. ПОЙМАЙ ЯЗЫЧОК

Рот открыт. Произнести длительно гласный звук (н-р, [а]) и, закрывая рот, прикусить язычок между зубов.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЗВУКОВ [С, С', З, З', Ц]



## 1. КИСКА СЕРДИТСЯ

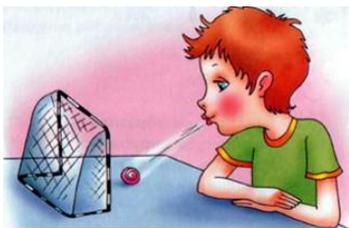
Открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Язык приподнять вверх. Спинка языка должна быть выгнута, как спинка у кошки, когда она сердится.



## 2. ФОКУС

Рот открыт ровно настолько, чтобы между зубами мог поместиться язык. На кончик носа положить кусочек ваты. Язык сильно высунуть изо рта, загнув его кончик вверх так, чтобы выдуваемая струя воздуха направлялась к

носу. Суть фокуса.



## 3. ФУТБОЛ

Губы находятся в полуулыбке. Широкий язык несильно просунуть между сближенными зубами и дуть на кусочек ватки, лежащий на столе, «загоняя» его в «ворота».

Воздушная струя проходит по желобку, по средней линии языка.

Вначале допускается, чтобы верхняя губа касалась языка, это облегчает фокусировку воздушной струи, в дальнейшем язык должен соприкоснуться только с верхними зубами.



## 4. СДУЙ СНЕЖИНКУ

Губы в улыбке. Зубы сомкнуты. Кончик языка упирается в нижние зубы. В таком положении нужно дуть на свой подбородок.

Воздушная струя проходит по желобку, по средней линии языка. При выполнении этого упражнения слышится свистящий звук.

Обращаем внимание на температуру воздуха: холодный.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЗВУКОВ [Ш, Ж, Щ, Ч]



## 1. ВАРЕНЬЕ

Рот приоткрыт. Широким языком облизывать верхнюю губу в направлении сверху вниз, как бы слизывая варенье. Нижняя челюсть неподвижна!



## 2. ЧАШЕЧКА

Рот приоткрыт. Несильно высунуть широкий язык и придать ему форму чашечки, слегка загнув вверх боковые края и кончик языка. Язык должен быть на уровне верхней губы. Такую форму язык принимает при произнесении звука [ш].



## 3. БУБЛИК

Рот приоткрыт. Губы округлены и немного вытянуты вперед. Упражнение делается без напряжения, одними губами. Нижняя челюсть неподвижна!



## 4. ПОГРЕЕМ ЛАДОШКИ

Рот приоткрыт. Губы вытянуты вперед. Произносим на выдохе звук Х (х-х-х), как бы согревая ладошки. Обращаем внимание на температуру воздуха: теплый.