



Пособие по логопедии
для детей и родителей

О. И. Крупенчук, Т. А. Воробьева

ЛОГОПЕДИЧЕСКИЕ **упражнения**

*Артикуляционная
гимнастика*

Веселые стихи

Развивающие игры

*Рисунки и пояснения
для родителей*



для детей
4-6 лет

Время появления звуков (возраст)	1—2 года	2—3 года	3—5 лет	5—6 лет
Звуки	<p style="text-align: center;"> а о э п б м </p>	<p style="text-align: center;"> и ы у ф в т д н г к х й </p>	<p style="text-align: center;"> с з ц ш ж ч щ </p>	<p style="text-align: center;"> р л </p>

Общая артикуляционная гимнастика (для всех)	1—19			
Артикуляционная гимнастика для различных групп звуков	20-31 (с,з, ц)	32-37 (ш,ж, ч,щ)	37-43 (р)	44-50 (л)
Упражнения артикуляционной гимнастики с тренировкой выдоха	23 25 27	35	39 43	50

Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;
- увеличить амплитуду движений;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов;
- подготовить ребёнка к правильному произношению звуков.

САМОМАССАЖ ЯЗЫКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

ПОЛЬЗА:

- Помогает нормализовать тонус мышц языка;
- Улучшает качество иннервации языка;
- Способствует тренировке губных мышц;
- Позволяет ребёнку получить опыт осознанного управления своим языком, «почувствовать» его – стать «хозяином» языка.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ:

Рекомендуется **ежедневное** выполнение самомассажа, **перед зеркалом**, непосредственно перед проведением артикуляционных упражнений.

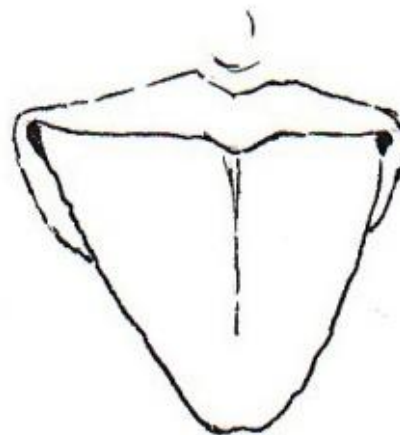
Взрослый проговаривает следующие **речевые команды** (каждый вид движений повторяется по 6-8 раз):

- **Язычок погладим ласково губами;** (ребёнок плотно сжимает губы, проталкивает между ними язык вперёд и возвращает назад).
- **Важно:** проследите, чтобы нажатие губ на язык было достаточно сильное; язык должен быть распластанным как «блинчик» в процессе всего самомассажа).

1

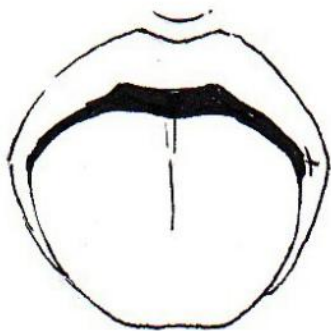


2

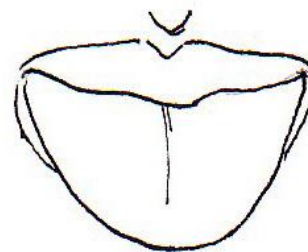


- **А затем похлопаем бережно губами;** (язык лежит на нижней губе, ребёнок, открывая и закрывая рот, «шлёпает» его. **Важно:** проследите, чтобы ребёнок старательно открывал рот).

1

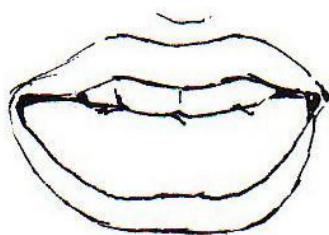


2

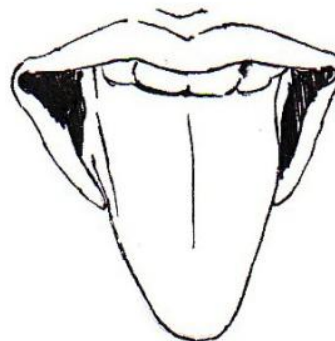


•**Язычок погладим ласково зубами;** (губы растянуты, зубной ряд должен быть хорошо виден, ребёнок проталкивает язык сквозь зубы максимально вперёд и возвращает назад. **Важно:** проследите, чтобы верхние зубы давили на язык с достаточным усилием – «скоблили» или «причесывали» его как расческа.

1

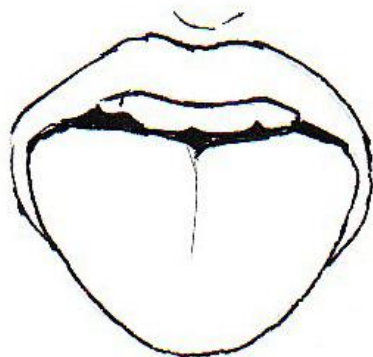


2

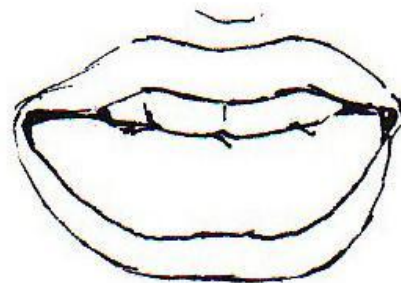


- **Нежно покусавем мы его зубами;** (язык лежит на нижней губе, ребёнок, открывая и закрывая рот, «покусывает» его).
- **Важно:** проследите, чтобы ребёнок старательно открывал рот).

1



2



Дальнейшие движения повторяются в обратном порядке!

- **И опять погладим ласково зубами;**
- **Снова мы похлопаем бережно губами;**
- **И в конце погладим ласково губами.**

1.«Улыбка» («Заборчик»)



Цель:

Вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

Описание:

Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

2. «Хоботок» («Трубочка»)



Цель:

Вырабатывать движение губ вперёд, укреплять мышцы губ, их подвижность.

Описание:

Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

3. «Домик открывается»



Цель:

Научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.

Описание:

Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

4. Чередование «Хоботок» — «Улыбка» - «Домик открывается»



Цель:

Укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путём переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.

Описание:

Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я» или «Посмотри и повтори» Игру можно проводить, озвучивая движения губ («у-и-а») и молча. Взрослый выполняет поочерёдно движения губами в любом порядке («у-и-а», «а-у-и», «и-у-а», «и-у, у-и»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.

5. «Любопытный язычок»



Цель:

Укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.

Описание:

Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперед-назад. Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз

6. «Лягушка»



Цель:

Отрабатывать движение нижней губы вниз и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

Описание:

Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.

7. «Зайчик»



Цель:

Отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность, укреплять мышцы губ.

Описание:

Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опускает её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.

8. «Окошко»



Цель:

Развивать мышечную силу и подвижность губ.

Описание:

Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5—10 секунд.

9. «Язык здоровается с подбородком»



Цель:

Отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность. Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки — уздечки (при её укорочении).

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5-10 раз.

10. «Язык здороваётся с верхней губой»



Цель:

Отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связки (уздечки), если она укорочена.

Описание:

Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу (при укорочении уздечки — дотронуться кончиком языка до верхней губы). Подержать язык на верхней губе 3—5 секунд, убрать в рот.

11. «Обезьянка»



Цель: Отрабатывать движение языка вниз с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.

Описание:

Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.

12. «Бультдог»



Цель:

Тренировать подъём языка с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.

Описание:

Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.

13. «Прятки» (Чередование «Обезьянка» - «Бульдог»)



Цель:

Укреплять мышцы языка и губ, развивать подвижность языка. Тренировать способность к переключению с одной позиции на другую (низ-верх).

Описание:

Ребёнок в спокойном темпе попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог» (№ 11 и 12).

14. «Хомяк»



Цель:

Развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щёк.

Описание:

Язык поочерёдно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.

15. «Кружок»



Цель:

Развивать произвольные движения языка, укреплять его мускулатуру и развивать его подвижность. Самомассаж мышц губ и щёк.

Описание:

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. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону.

16. Чередование «Толстячки - Худышки»



Цель:

Укреплять мускулатуру щёк. Развивать координацию движений.

Описание:

Ребёнок поочерёдно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

17. «Шарики» (Поочередное надувание щёк)



Цель:

Укреплять мускулатуру щёк. Развивать координацию движений и умение переключаться.

Описание:

Ребёнок в спокойном темпе поочередно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щеки в другую.

18. «Самовар» («Паровозик»)



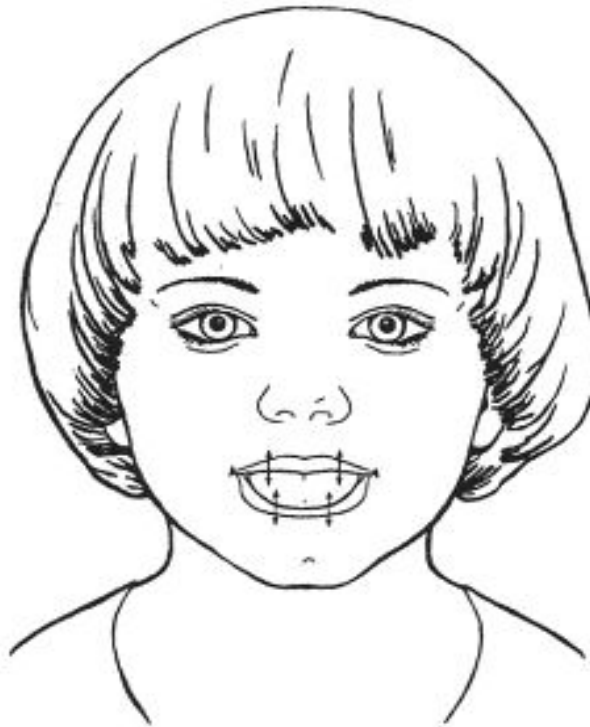
Цель:

Укреплять мускулатуру губ и щёк.

Описание:

Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося: «Пых!»

19. «Шлёпаем губами по языку» («Накажем непослушный язык»)



Цель:

Расслаблять мышцы языка путём самомассажа (пошлёпывания губами).
Научиться удерживать язык распластанным, широким.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить: «па-па-па».

20. «Покусаем язык»



Цель:

Добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд-назад.

21. «Кусаем боковые края языка»



Цель:

Преодолеть спастичность (напряжённость) языка путём самомассажа (покусывания боковых краёв языка), способствовать прилеганию краёв языка к нижним боковым зубам.

Описание:

Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) — и, не меняя положения языка, покусывать его края боковыми зубами 10—15 раз.

22. «Чистим зубы снаружи»



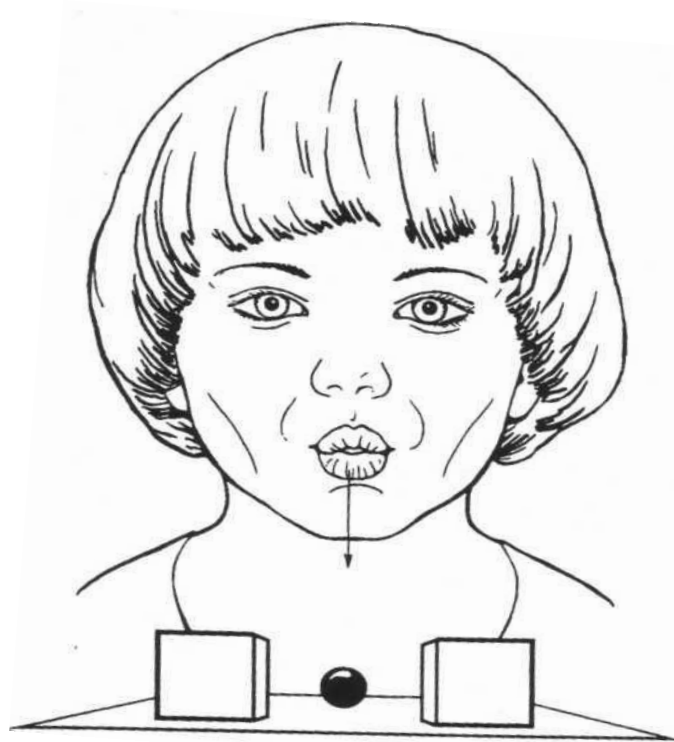
Цель:

Отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

Описание:

Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

23. «Загоним мяч в ворота»



Цель:

Научиться выпускать длительную направленную воздушную струю.

Описание.

Вытянуть губы вперёд «трубочкой» и длительно подуть на шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.

24. «Лопаточка»



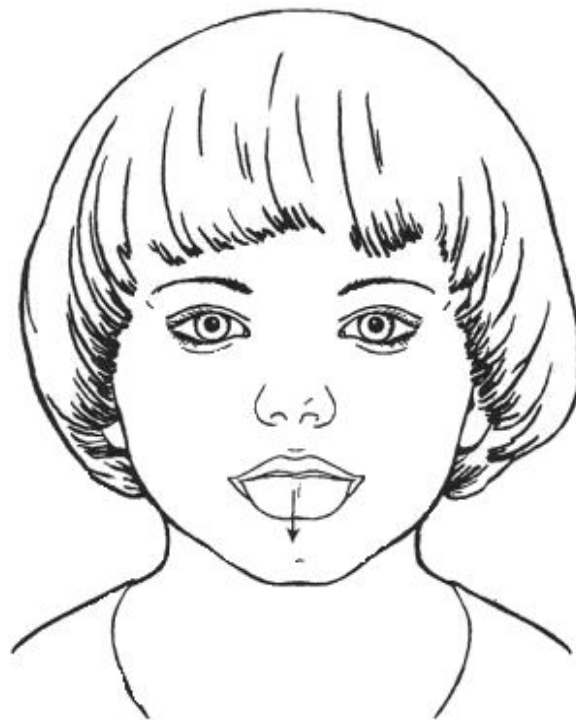
Цель:

Вырабатывать умение удерживать язык в свободном, лежащем на нижней губе.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

25. «Дуем на лопаточку»



Цель:

Вырабатывать умение дуть по середине широкого языка, спокойно лежащего на нижней губе.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка.

26. «Горка» («Мостик»)



Цель:

Научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

27. «Ветерок дует с горки»



Цель:

Научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих. Укреплять мышцы языка. Научиться дуть по середине языка плавно и длительно.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

28. «Мостик построим – мостик разрушим»



Цель:

Научиться попеременно напрягать и расслаблять мышцы языка.

Описание:

Улыбнуться, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, чтобы он принял положение мостика или горки («Мостик построим»), затем расслабить его («Мостик разрушим»). Удерживать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 секунд.

29. «Чистим нижние зубы» (С внутренней стороны)



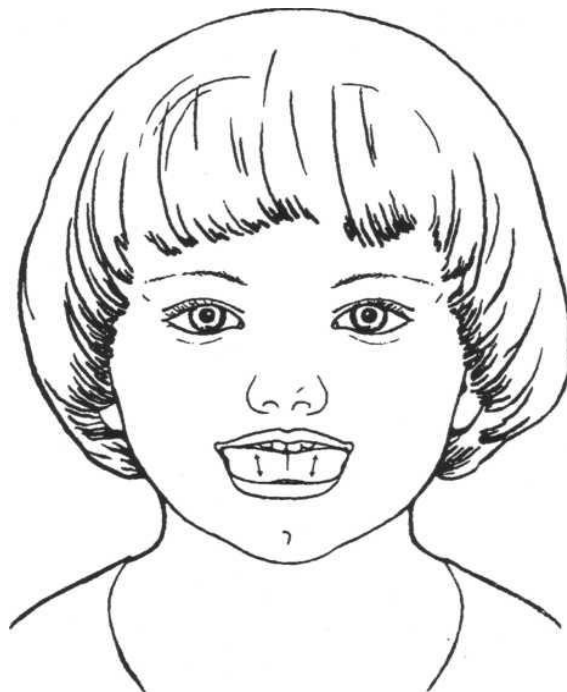
Цель:

Научиться удерживать кончик языка за нижними зубами. Укреплять кончик язык развивать подвижность языка.

Описание:

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны.

30. «Катушка»



Цель:

Развивать подвижность языка и укреплять его мускулатуру.

Описание:

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать в глубь рта. Упражнение повторить 8—10 раз в спокойном темпе.

31. «Жуём блинчик»



Цель:

Научить ребёнка распластывать язык в положении, нужном для свистящих звуков.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить кончик языка за нижние зубы (как в упражнении «Горка», № 26), потом выдвинуть его чуть вперёд и покусывать свёрнутый язык 10-15 раз.

32. «Чашечка»



Цель:

Научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов.
Укреплять мускулатуру языка.

Описание:

Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

33. «Вкусное варенье»



Цель:

Отрабатывать движение широкой передней части языка в форме чашечки вверх. Укреплять мышцы языка.

Описание:

Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать губу, делая движения сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечки».

34. «Ступеньки»

(Чередование «Чашечка» на верхней губе – «Чашечка» на верхних зубах – «Чашечка» вверху за зубами)



Цель:

Удерживать язык в форме чашечки, развивать его подвижность. Укреплять мускулатуру языка. Выбатывать умение менять положение языка, не разрушая «чашечку».

Описание:

Улыбнуться, открыть рот, установить язык в форме чашечки на верхней губе, затем перевести «чашечку» на верхние зубы, а затем за верхние зубы. Удерживать в каждом положении 3—5 секунд.

35. «Фокус» («Дуем с чашечки»)



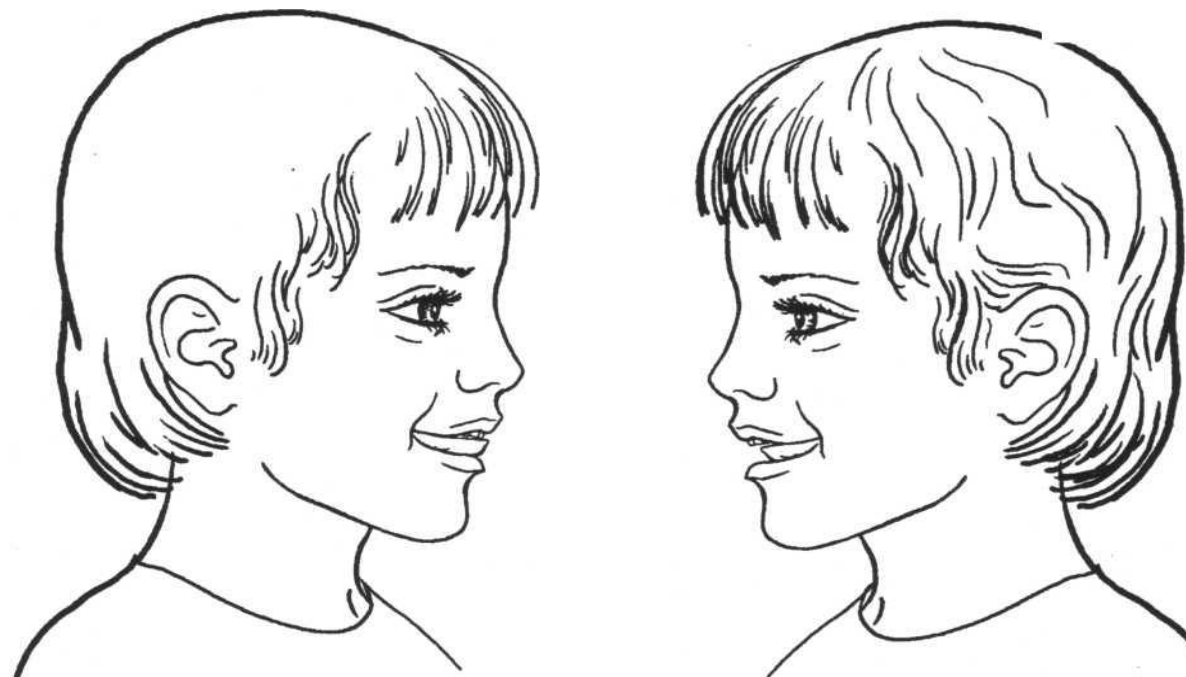
Цель:

Направлять воздушную струю по середине языка и вверх, удерживая язык в форме чашечки на верхней губе.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

36. «Не разбей чашечку»



Цель:

Производить движения языком в форме чашечки, не разрушая её.
Развивать мускулатуру и подвижность языка.

Описание:

Придать языку форму чашечки и двигать его: выдвигать вперёд и убирать обратно в рот. Удерживать язык снаружи и внутри по 3-5 секунд, не разрушая «чашечки».

37. «Чистим верхние зубы» (С внутренней стороны)



Цель:

Развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъём языка.

Описание:

Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

38. «Маляр»



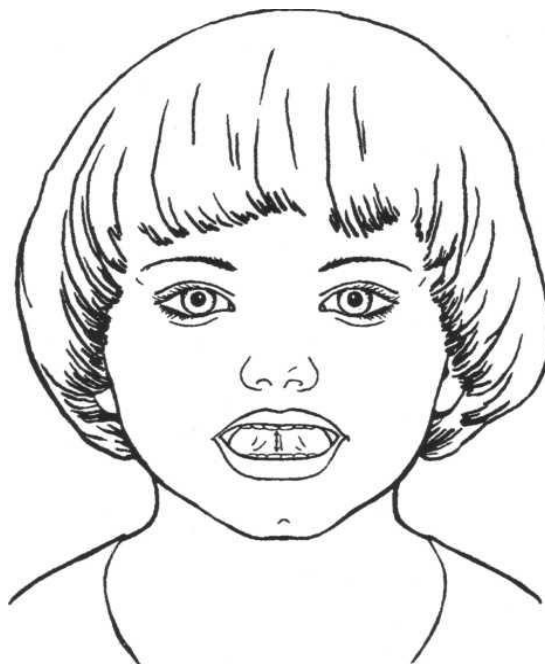
Цель:

Укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.

Описание:

Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперёд-назад.

39. «Барабанщик»



Цель:

Отрабатывать подвижность языка и подготавливать его к вибрации, необходимой для звука «р». Укреплять мышцы языка (особенно кончика языка).

Описание:

Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «д-д-д».

40. «Лошадка»



Цель:

Отрабатывать подъём языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную связку (уздечку). Укреплять мышцы языка.

Описание:

Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»).

41. «Грибок»



Цель:

Отрабатывать умение удерживать язык наверху в положении, необходимом для звука «р». Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Описание:

Улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»). Удерживать в таком положении 5-10 секунд.

42. «Гармошка»



Цель:

Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягиваются меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.

43.«Кучер»



Цель:

Отрабатывать вибрацию губ и языка, подготавливать артикуляционные органы к произношению «р». Развивать силу выдоха.

Описание:

Сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук: «тпру-у-у».

Вариант: положить между губ широкий край языка и подуть. Край языка будет вибрировать вместе с губами («едем на мотоцикле»).

44. «Парус»



Цель:

Удерживать язык за верхними зубами. Укреплять мышцы языка.

Описание:

Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы. Удерживать 5-10 секунд.

45. «Иголочка»



Цель:

Научиться делать язык узким и удерживать его в таком положении.

Описание:

Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

46. «Маятник»



Цель:

Укреплять мышцы языка, отрабатывать его подвижность.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз.

47. «Змейка»



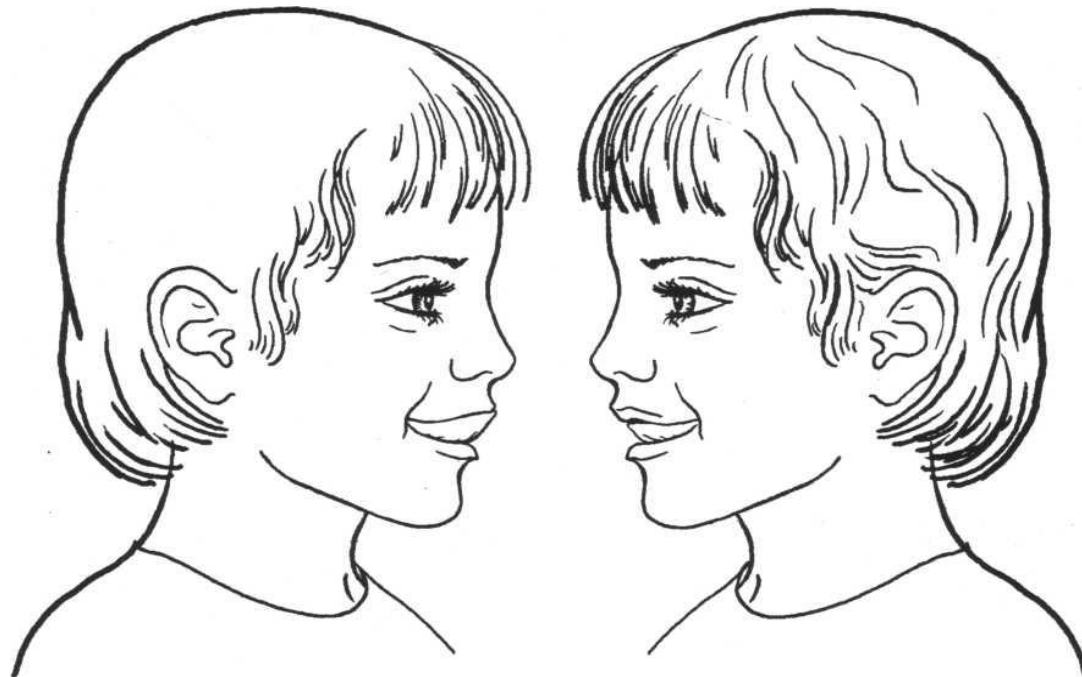
Цель:

Развивать подвижность языка, попеременно выдвигая и убирая узкий язык.

Описание:

Открыть рот и производить узким языком движения вперед-назад («жало змейки»).

48. «Индюк»



Цель:

Отрабатывать подъём языка и подвижность кончика языка.

Описание:

Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движений постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «болбочет» индюк).

49. «Качели»



Цель:

Вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать его гибкость, подвижность. Развивать гибкость и подвижность кончика языка.

Описание:

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочередно, менять положение языка 4-6 раз.

50. «Пароход»



Цель:

Отрабатывать положение языка, необходимое для постановки «л» (особенно при напряжённости языка и замене твердого «л» на мягкий «ль»).

Описание:

Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук «ы»: «ы-ы-ы» («пароход гудит»).

Спасибо за внимание!