



# Артикуляционная гимнастика

**для начинающих**

учитель - логопед Тюриня Елена  
Леонидовна

# Для чего нужна артикуляционная гимнастика?

- Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов — кинем. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов звукопроизводительного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи — это сложный двигательный навык.
- Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, мягкое нёбо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе жевательных, глотательных, мимических.
- **Артикуляционная гимнастика** направлена на укрепление мышц артикуляционного аппарата. Развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов участвующих в речевом процессе.

A cartoon illustration of a smiling tiger and a smiling hippo in a lush green forest. The tiger is perched on a tree branch, and the hippo is sitting on the ground. A butterfly is flying near the hippo. The background shows green foliage and a blue sky.

## Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой.

- Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.
- Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.
- Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».
- Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем - и детям, и взрослым - научиться говорить правильно, чётко и красиво. Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.



## Рекомендации к проведению упражнений.

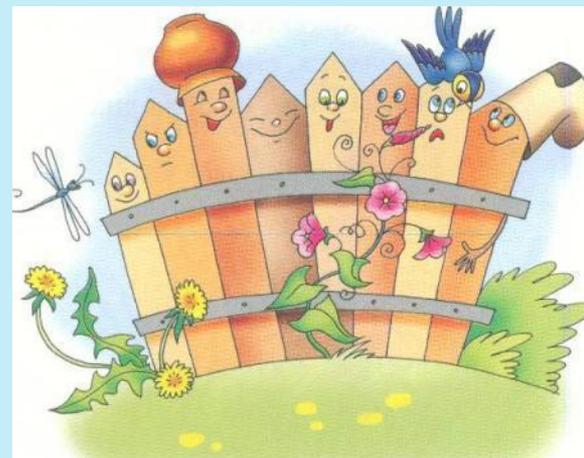
- Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. После того, как он немного освоится, зеркало можно убрать. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? Что делает язычок? Где он находится (вверху или внизу)?
- Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следить за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.
- Занимаясь с детьми 3-4 лет нужно следить за тем, чтобы они усвоили основные движения.
- К детям 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть чёткими и плавными, без подёргиваний.
- В 6-7 -летнем возрасте дети выполняют упражнения в быстром темпе и умеют удерживать положения языка некоторое время без изменений.
- Если во время занятий язычок у ребёнка дрожит, слишком напряжён, отклоняется в сторону, и малыш не может удержать нужное положение даже короткое время, нужно выбрать более лёгкие упражнения на расслабление мышечного тонуса, сделать специальный расслабляющий массаж.

учитель - логопед Тюрина Елена Леонидовна



Этот маленький дружок –  
Твой весёлый Язычок.  
Чтоб он ловким был, умелым,  
Чтобы слушался тебя,  
Каждый день зарядку делай  
Перед зеркалом, шутя!  
Наша сказка – вам подсказка,  
Ведь зарядку каждый день  
Должен делать непослушный Язычок,  
Забыв про лень.

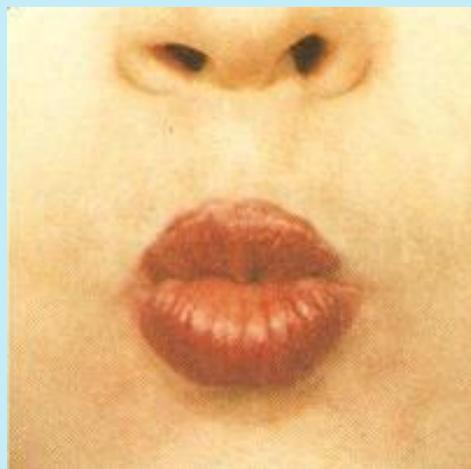




### **1. "Улыбка" ("заборчик")**

*Улыбнуться без напряжения, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать 5-10 секунд. Следить, чтобы при улыбке губы не подворачивались внутрь.*

*Зубы ровно мы смыкаем  
И заборчик получаем.  
А сейчас раздвинем губы,  
Посчитаем наши зубы.*



## **2. «Трубочка» («хоботок»)**

*Вытянуть сомкнутые губы вперед. Удерживать их в таком положении под счет от 1 до 5-10.*

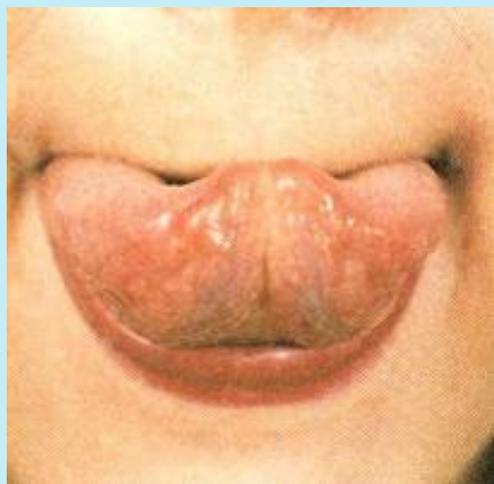
Подражаю я слону,  
Губы хоботом тяну.



### **3. «Расческа»**

*Улыбнуться,  
закусить язык  
зубами,  
«протаскивать» язык  
между зубами  
вперед-назад, как бы  
причесывая его.*

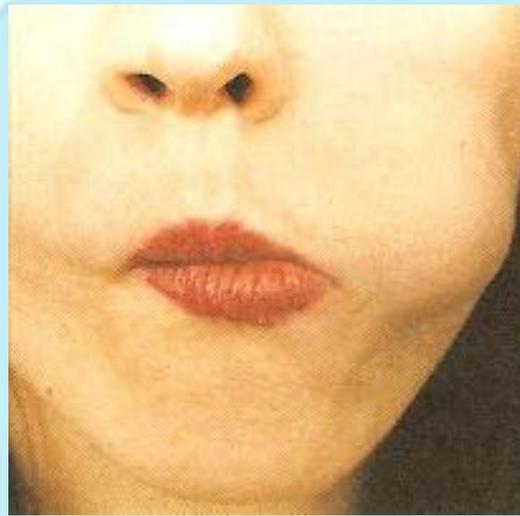
С волосами я дружу,  
Их в порядок привожу.  
Благодарна мне прическа.  
А зовут меня... (расческа)



**5. «Язык здороваётся с верхней губой»**

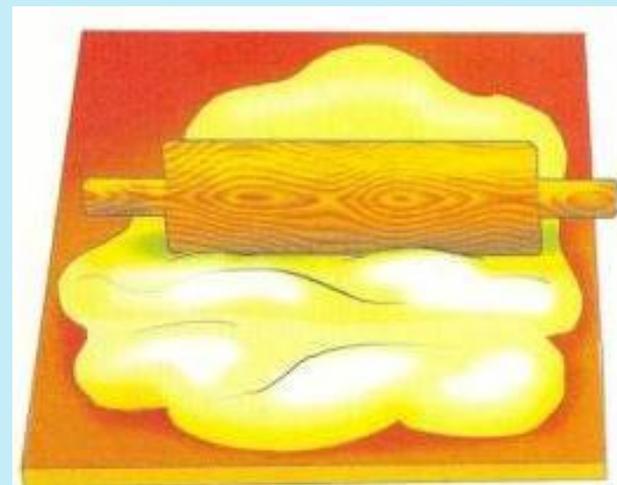
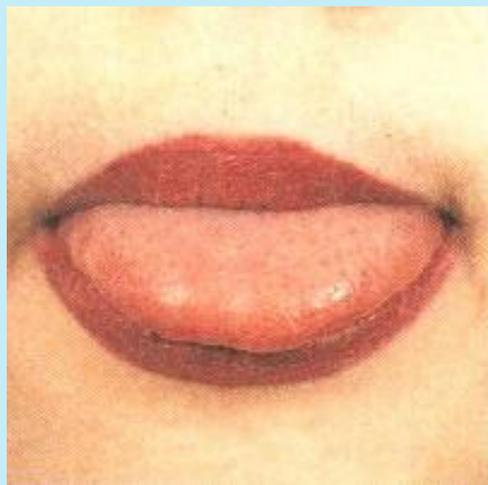
Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. В дальнейшем можно чередовать упражнения 5-6: «качели».

На качелях я качаюсь:  
Вверх-вниз, вверх-вниз.  
Высоко я поднимаюсь,  
Опускаюсь снова вниз.



**6. «Хомяк»**  
*Рот закрыт. Язык поочередно упирается в правую и левую щеки, оставаясь в каждом положении по 3-5 секунд.*

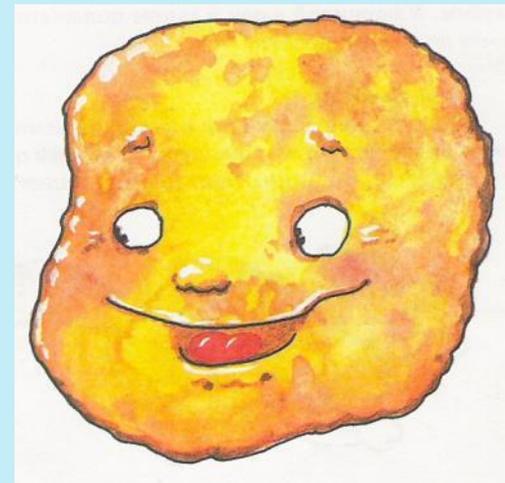
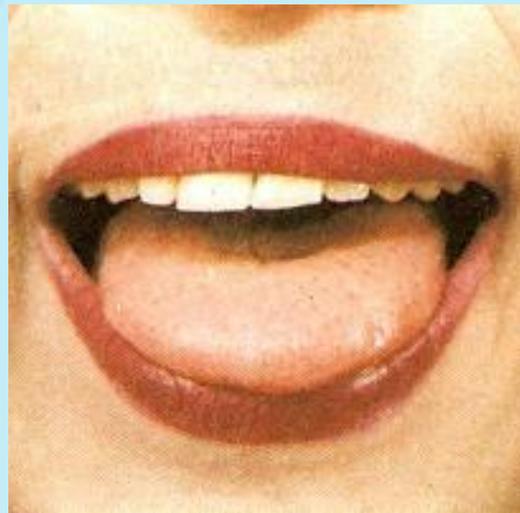
*Хомячок надует щеки,  
У него зерно в мешочках.*



### **7. «Месим тесто»**

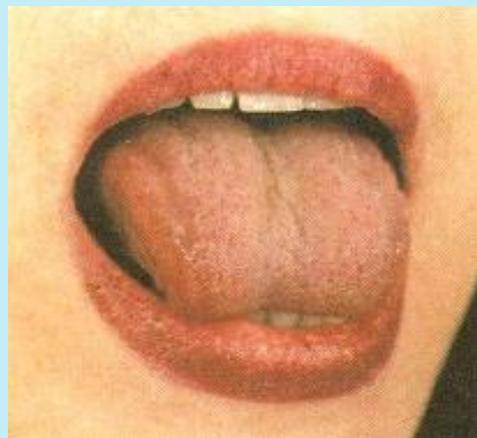
*Улыбнуться,  
приоткрыть рот,  
спокойно положить язык  
на нижнюю губу,  
пошлепывая его губами,  
произносить: Пя-пя-пя-  
пя..» Медленно двигайте  
язык вперед – назад.*

Тесто мнем, мнем, мнем,  
Тесто жмем, жмем, жмем,  
После скалку мы возьмем,  
Тесто тонко раскатаем,  
Выпекать пирог поставим.



**8. «Лопаточка». «Блинчик»**  
Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Испекли блинов немножко,  
Остудили на окошке,  
Есть их будем со сметаной,  
Пригласим к обеду маму.



### **9. «Горка» («мостик»)**

*Широко открыть рот.*

*Широкий язык опустить  
за нижние зубы,*

*упереться в них языком.*

*Плотно прижать боковые  
края к верхним коренным  
зубам.*

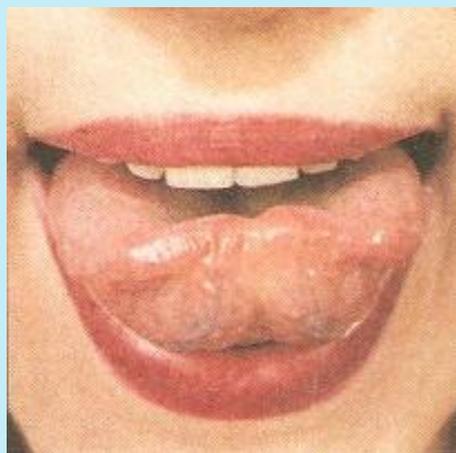
Вот так горка, что за чудо!  
Выгнулся язык упруго:  
Кончик в зубы упирается,  
Бока кверху поднимаются.



### **10. «Киска сердится»**

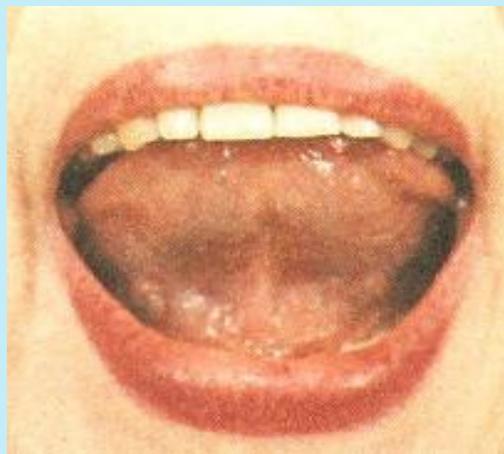
*Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы с внутренней стороны («горка»). Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать вглубь рта (качать горку). Упражнение повторить 8-10 раз в спокойном темпе.*

Выгляни в окошко,  
Там увидишь кошку.  
Кошка спинку выгнула,  
Зашипела, прыгнула.  
Рассердилась киска –  
Не подходите близко!



**11. «Чашечка»**  
Улыбнуться,  
открыть рот и  
установить  
язык наверху в  
форме чашки.

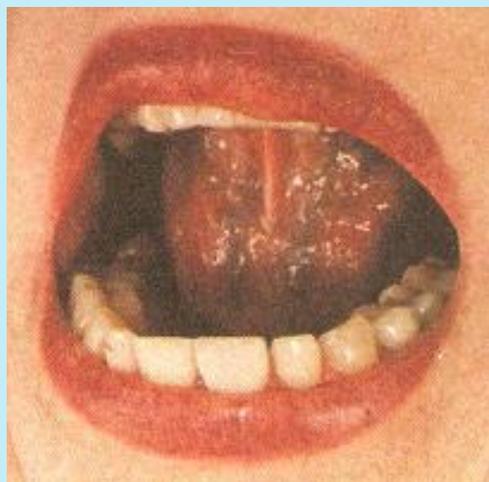
Язык широкий положи,  
А края приподними.  
Получилась чашка,  
Кругленькая чашка



## **12. «Маляр»**

*Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твердое небо («потолок») делая движения языком вперед- назад, поглаживая небо.*

Мы работаем с утра,  
Красить потолок пора,  
Челюсть ниже опусти,  
Язык к небу подними.  
Поводи вперед-назад —  
Наш маляр работе рад



### **13. «Лошадка»**

*Улыбнуться, широко  
открыть рот  
пощелкать кончиком  
языка наверху.  
Ускоряем темп.  
Следить за тем,  
чтобы нижняя челюсть  
не двигалась.*

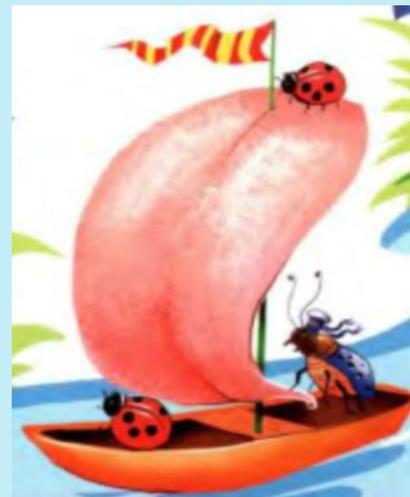
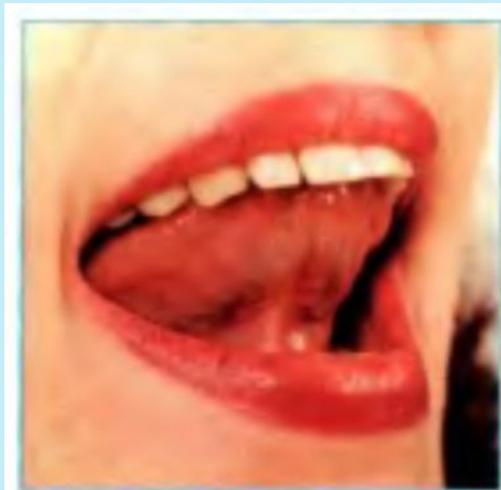
*Едем, едем на лошадке,  
По дорожке ровной, гладкой.*



#### **14. «Грибок»**

*Улыбнуться, присосать язык к небу, чтобы подъязычная связка натянулась («ножка гриба»). Удерживать в таком положении язык в течение 5-10 минут. Если так сделать не удастся, то вернитесь к упражнению «лошадка».*

*Я стою на ножке тонкой,  
Я стою на ножке гладкой,  
Под коричневой шляпкой  
С бархатной подкладкой*

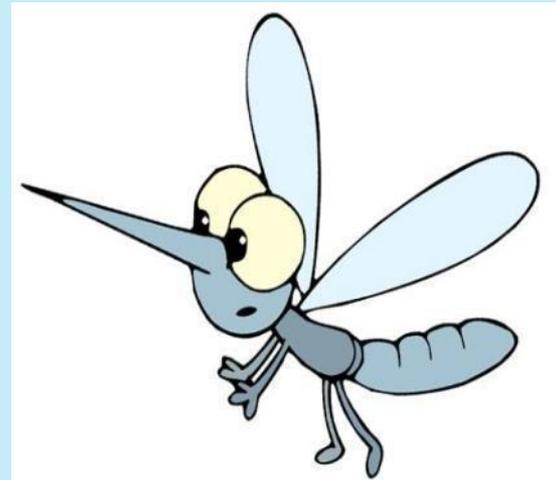
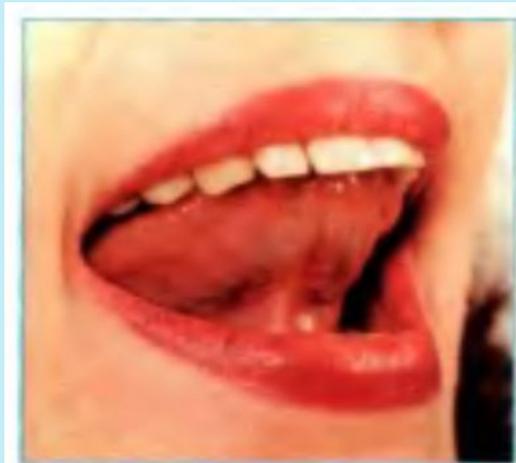


## **16. «Парус»**

*Улыбнуться, широко раскрыть рот, кончик языка поставить на альвеолы, удерживать на счет до 8-10.*

*Повторить 2-3 раза.*

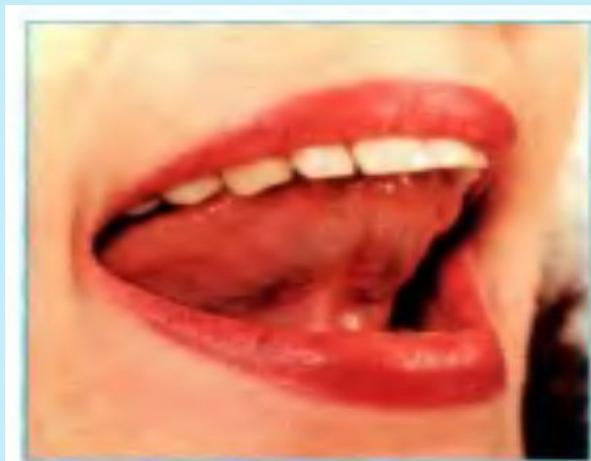
Лодка под парусом  
По реке плывет,  
На прогулку лодочка  
Малышей везет



### **17. «Комарик»**

*Улыбнуться, широко раскрыть рот, кончик языка поставить на альвеолы, пытаться произнести «дзззз», но не отрывисто, а протяжно, в течение 10-15 сек.*

*Прилетает по ночам,  
Не дает уснуть он нам:  
Зло звенит, над ухом вьется,  
Только в руки не дается.*



**18. «Заведи мотор»**  
Улыбнуться, широко раскрыть рот, поднять язык вверх, с силой ударять языком по альвеолам и произносить «дын-дын-дын», повторить 10-15 сек.

По шоссе машина мчит,  
Во все стороны рычит,  
За рулем лихой шофер,  
«Дын-дын-дын» - гудит мотор.



**Желаем Вам  
успехов в занятиях,  
радости в общении!**



### **Источники:**

Косинова Е.М. Уроки правильной речи. – М.: БИБЛИОТЕКА Ильи Резника: Эксмо, 2004. – 64с.

Краузе Е.Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика: Практическое пособие. – СПб.: КОРОНА принт, 2004. – 80с.

Костыгина В.Н. Тру-ля-ля. Артикуляционная гимнастика. 2 - 4 года. - М.: Карпуз, 2006. - 20 с.

Буйко В. Чудо-обучайка. Речевая моторика, речевое дыхание, дикция. – Екатеринбург: Литур, 2005. – 30с.

Игра «Домашний логопед» (изд. Новый диск)

**Использован картинный и стихотворный материал из  
сети Интернет**