

## Артикуляционная гимнастика для дошкольников.

Все мы знаем, что необходимо укреплять мышцы рук, ног, пресса, чтобы наше тело было ловким, сильным и подвижными. А вот зачем тренировать язык? Оказывается, язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения оказывают негативное влияние не только на эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему общаться со сверстниками, но и могут вызвать неправильное формирование фонематического слуха, то есть восприятия и различения звуков речи, а впоследствии сложности в процессе школьного обучения. Чтобы эта проблема не возникла у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше. Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее "поставить" правильное звукопроизношение. Дети пяти, шести лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь. Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза. Сложными они могут оказаться даже для вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему:

"Смотри, меня тоже не просто, давай вместе тренироваться". Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится. Занимайтесь с ребенком ежедневно по 10 - 15 минут. Мы предлагаем Вам артикуляционные упражнения, которыми вы будете с ребенком регулярно заниматься.

### АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЯЗЫКА

#### 1. ЗАБОРЧИК

Широко улыбнуться, показать верхние и нижние зубы.  
Удерживать губы в таком положении под счет до 5.

#### 2. ТРУБОЧКА

Вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой.  
Удерживать в таком положении под счет до 5.

#### 3. ОКОШКО

Улыбнуться, широко открыть рот. Удерживать в таком положении под счет до 5.

#### 4. ЛОПАТОЧКА

Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу.  
Следить, чтобы язык не дрожал, был широким. Держать 10-15с.

#### 5. НАКАЗАТЬ НЕПОСЛУШНЫЙ ЯЗЫК

Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить звуки: пя-пя-пя. Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте на счет от 1 до 10.



#### 6. ИГОЛОЧКА

Улыбнуться, рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким. Удерживать в таком положении 15 сек.



#### 7. ЧАСИКИ

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.



#### 8. ПОЧИСТИМ НИЖНИЕ ЗУБЫ

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка "почистить" нижние зубы с внутренней стороны, делая сначала движения языком из стороны в сторону, затем снизу вверх.



#### 9. ПОЧИСТИ ВЕРХНИЕ ЗУБЫ

Улыбнуться, раскрыть рот. и кончиком языка "почистить" верхние зубы с внутренней стороны, делая движение языком из стороны в сторону. Нижняя челюсть неподвижна, губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны.



#### 10. КАЧЕЛИ

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от 1 до 5. Так, поочередно, менять положение языка 4-6 раз.



#### 11. МАЛЯР

Улыбнуться, открыть рот и "погладить" кончиком языка твердое небо, делая движения языком вперед - назад. Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны, кончик языка не высовывается изо рта.



#### 12. ГОРКА

Улыбнуться, раскрыть рот. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Удерживать в таком положении 15 сек.



#### 13. ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ

Улыбнуться, приоткрыть рот, и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая языком движение сверху-вниз, но не из стороны в сторону. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть была неподвижной. Язык широкий.



#### 14. 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 поглаживая ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл-бл (как индюк болбочет).



#### 15. ЧАШЕЧКА

Улыбнуться, раскрыть рот. Широкий язык поднять кверху. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать в таком положении 10-15 сек.



#### 16. ЛОШАДКА

Присосать язык к небу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку. Прodelать 10-15 раз. Губы в улыбке, нижняя челюсть опущена и неподвижна.



#### 17. ГРИБОК

Улыбнуться, раскрыть рот. Присосать язык к небу. Не отрывая язык от неба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. Прodelать 15 раз. В отличие от упражнения "Лошадка" язык не должен отрываться от неба.



### 18. ГАРМОШКА

Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот. Губы находятся в положении улыбки. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире, и все дольше удерживать язык в верхнем положении. Приоткрыть рот и длительно произносить звук ы (как гудит пароход). Следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта, а спинка была поднята к небу.



### 20. БАРАБАНЩИКИ

Улыбнуться, открыть рот, и постучать кончиком языка за верхними зубами, многократно и отчетливо произнося звук Д: д-д-д, ддд... Сначала звук Д произносить медленно, потом убыстрить темп. Рот должен быть все время открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна, работает только язык.



### 21. ЗАГНАТЬ МЯЧ В ВОРОТА

Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик /лежит перед ребенком/, загоняя его между двумя предметами. Следить, чтобы не надувались щеки, для этого их можно слегка придерживать пальцами.



### 22. КТО ДАЛЬШЕ ЗАГОНИТ МЯЧ

Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола. Нельзя надувать щеки. Воздушная струя узкая, холодная.



### 23. ФОКУС

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на край носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

По материалам сайта <https://logopedprofiportal.ru/blog/759409> Систематизировала учитель-логопед Васильева В.В.