

## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

После логопедического массажа мы рекомендуем выполнять упражнения артикуляционной гимнастики, которая является неотъемлемой и очень важной частью логопедической работы.

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.

Артикуляционная гимнастика помогает выработать движения органов артикуляционного аппарата. «Звук представляет собой сложный комплекс таких кинем<sup>\*</sup>, которые легко разъединяются и слагаются в новое единство, так что из их комбинации может получиться отсутствующий в усваиваемом русском языке звук... Выработка той или иной кинемы открывает возможность к усвоению всех звуков, которые не могли быть произнесены ребёнком из-за её отсутствия»<sup>\*\*</sup>.

Упражнения № 1—15 общей артикуляционной гимнастики мы рекомендуем выполнять всем детям с любыми недостатками звукопроизношения.

При нарушении звукопроизношения **свистящих звуков** [с], [з], [ц] дополнительно отрабатывается комплекс для подготовки свистящих звуков — это упражнения № 14—23.

Для подготовки артикуляционных органов к постановке **шипящих звуков** [ш], [ж], [ч], [щ] мы предлагаем комплексные упражнения № 24—30.

\* Кинема — движение органа речи при производстве звука.

\*\* Гвоздев А. Н. Вопросы изучения детской речи. — М., 1961, с. 134.

Если у вашего ребёнка *отсутствует звук [р]* (или произносится неправильно, заменяется на другие звуки), то перед постановкой этого звука нужно выполнять упражнения № 31—35.

Для подготовки *постановки звука [л]* необходимо выполнять упражнения № 36—41.

Обращаем ваше внимание на то, что для правильного произношения всех звуков (кроме [л]) необходима отработка центрального выдоха, т. е. воздушная струя должна проходить по середине языка. Только произношение звука [л] не требует этого: при его произношении воздух выходит по бокам (упражнение № 41).

Для подбора упражнений, необходимых вашему ребёнку, пользуйтесь следующей таблицей.

Звуки, нуждающиеся в постановке или коррекции				
	[с], [з], [ц]	[ш], [ж], [ч], [щ]	[р]	[л]
№ упражнений, необходимых для коррекции или постановки звуков				
Общая артикуляционная гимнастика (для всех)	1—15			
Артикуляционная гимнастика для различных групп звуков	14—23	24—30	31—35	36—41
Упражнения артикуляционной гимнастики с тренировкой выдоха	18, 20	27	35	41

Обращаем ваше внимание на то, что не рекомендуется одновременно работать над звуками, которые требуют подъёма языка [ш], [ж], [р], [л], и свистящими [с], [з], [ц], при произношении которых язык находится внизу.

Таким образом, проделав упражнения № 1—15, вы можете отрабатывать комплекс для свистящих (№ 14—23). Но можно одновременно выполнять упражнения для шипящих (№ 24—30) и [р] (№ 31—35), т. к. эти звуки требуют подъёма языка.

Работа над звуком [л] не может сочетаться с работой над шипящими и свистящими звуками. Советуем упражнения для звука [л] (№ 36—41) выполнять отдельно.

Проводить артикуляционную гимнастику следует ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись, становились более прочными. Выполнять упражнения необходимо в хорошо проветренном помещении, в спокойном темпе, без напряжения.

## ИГРА «СКАЗОЧКА-УКАЗОЧКА»

Взрослый и ребёнок садятся перед зеркалом так, чтобы были хорошо видны лицо и артикуляционные органы. Здесь уместно провести игру «Сказочка-указочка», потому что дети не всегда знают название частей лица и артикуляционных органов. Более того, часто их представления вообще далеки от действительности.

Взрослый читает стихотворение и вместе с ребёнком показывает пальцем части лица и артикуляционные органы.

Не устала ты пока,  
Покажи, моя рука:  
Это — правая щека,  
Это — левая щека.

Подбородок тянем вниз,  
Чтобы с челюстью отвис.  
Там — к прогулкам не привык —  
Робко прячется язык.

Ты сильна, а не слаба,  
Здравствуй, верхняя губа,  
Здравствуй, нижняя губа,  
Ты не меньше мне любя!

А вокруг-то — целый ряд —  
Зубки нижние стоят:  
Боковые — слева, справа,  
Впереди — зубов оправа.

Есть у губ одна черта —  
В них улыбка заперта:  
Вправо — правый угол рта,  
Влево — левый угол рта.

Нёбо вместо потолка  
Есть во рту у языка.  
А когда открылся рот,  
Язычок пошёл вперёд.

Интересная картинка:  
Есть и кончик, есть и спинка,  
Боковые есть края —  
Всё про ротик знаю я!

В дальнейшем, когда ребёнок правильно выполняет то или иное упражнение, вы можете заниматься, сидя друг против друга.

Ежедневно выполняются 2—3 упражнения, а по мере их закрепления добавляются 1—2 упражнения. Если ребёнок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, то новые упражнения не даются, а закрепляется старый материал.

## УПРАЖНЕНИЯ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, т. к. в таком положении у ребёнка прямая спина, он не напряжён, руки и ноги находятся в спокойном положении.

### 1. «Улыбка» («Заборчик»)

Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении в течение 5—10 секунд.

Следите, чтобы при улыбке ребёнок не подворачивал внутрь верхнюю или нижнюю губу. Можно вместе с ребёнком пропеть звук [и], и губы растянутся в улыбке (рис. 102).



Рис. 102

## 2. «Хоботок» («Трубочка»)

Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5—10. Если ребёнок не может вытянуть губы вперёд, предложите ему дотянуться губами до конфеты и взять её губами. Можно вместе с ребёнком пропеть звук [у], и губы примут положение «трубочка» (рис. 103).



Рис. 103

### 3. «Домик открывается»

Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука [а]), поддержать рот открытым в течение 5—10 секунд, медленно закрыть. Язык лежит во рту спокойно, не оттягивается назад, кончик языка лежит у передних зубов (рис. 104).



Рис. 104

#### 4. «Любопытный язычок»

Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Широкий язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8—10 раз (рис. 105).



Рис. 105

### **5. «Язык здороваается с подбородком»**

Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком потянуться вниз (к подбородку). Прodelать упражнение 5—10 раз (рис. 106).



Рис. 106



### **6. «Язык здоровается с верхней губой»**

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 в течение 3—5 секунд, убрать в рот (рис. 107).



Рис. 107

## 7. «Обезьянка»

Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Удерживать его в таком положении в течение 5 секунд (рис. 108).



Рис. 108

## 8. «Бульдог»

Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении в течение 5 секунд (рис. 109).



Рис. 109

## 9. «Хомяк»

Рот закрыт. Язык поочерёдно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении в течение 3—5 секунд. Можно контролировать движение языка, приложив пальчики снаружи щёк (рис. 110).



Рис. 110

## 10. «Кружок»

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. Так «нарисовать» по 5—6 кругов в одну и другую стороны (рис. 111).



Рис. 111

### 11. «Чередование» («Толстячки — худышки»)

Рот закрыт. Губы сомкнуты. Ребёнок поочерёдно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении по 3—5 секунд (рис. 112).

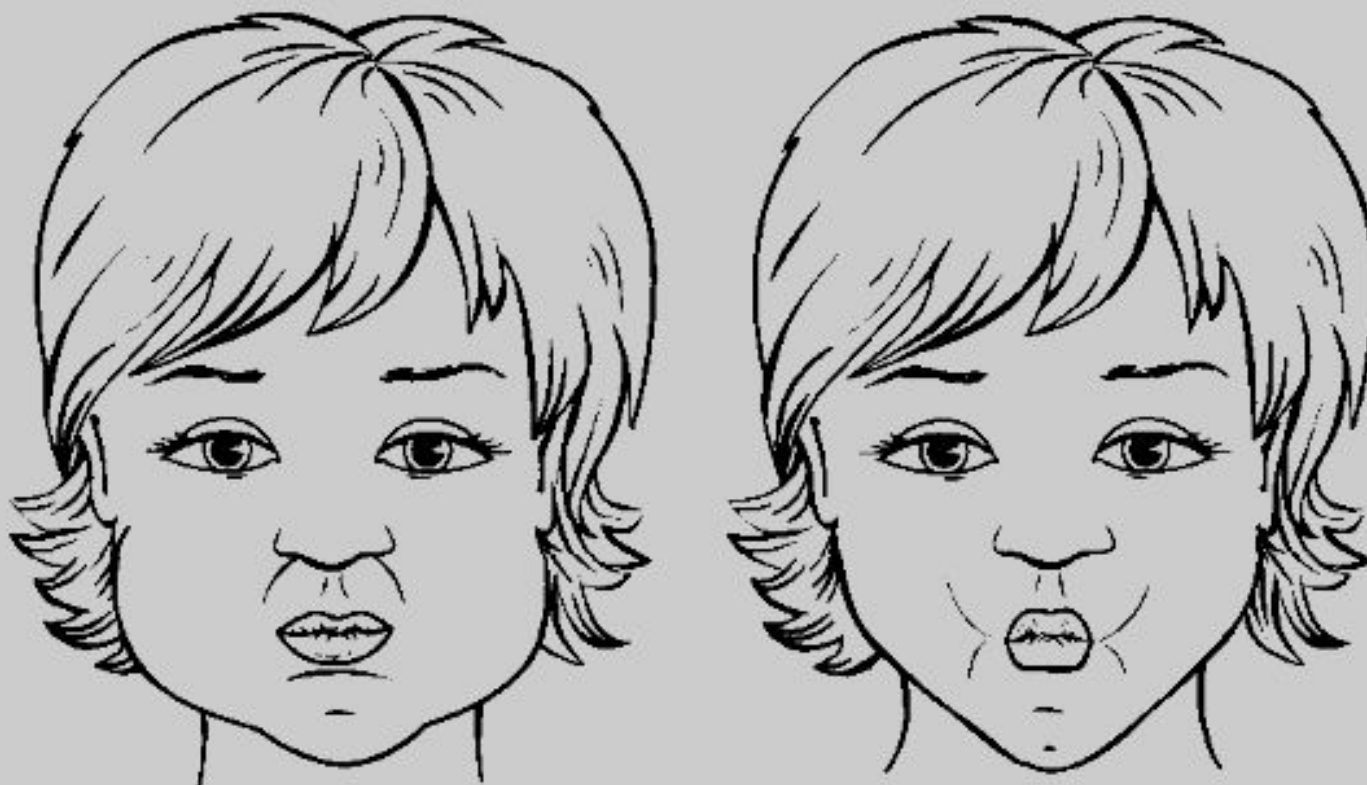


Рис. 112

## 12. «Шарики» (поочерёдное надувание щёк)

Рот закрыт. Ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает щёки, как бы перегоняя воздух из одной щеки в другую (рис. 113).



Рис. 113

### 13. «Самовар» («Паровозик»)

Сжать губы, надуть щёки, удерживать воздух в течение 2—3 секунд и выпустить через губы, произнося: «Пых» (рис. 114). Можно выпускать воздух через губы в более быстром темпе: «Пых-пых-пых» («самовар кипит»).

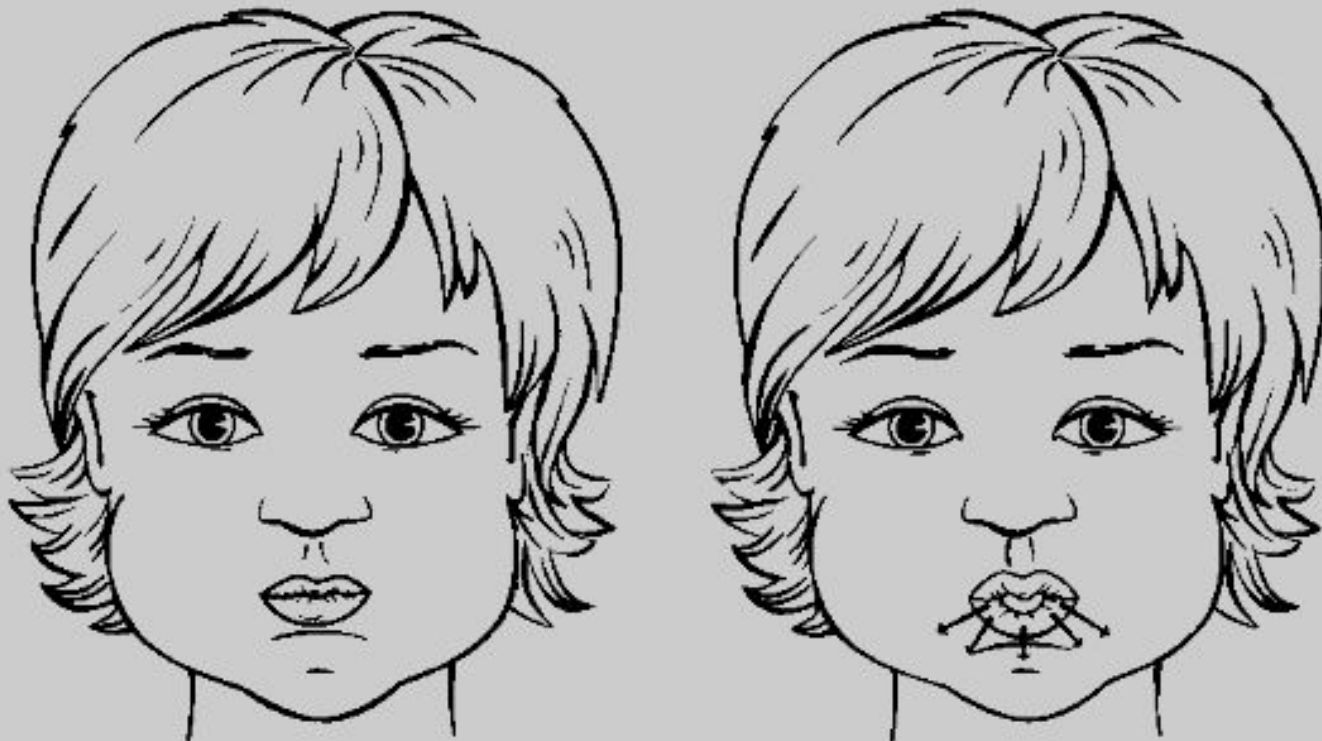


Рис. 114



#### 14. «Накажем непослушный язык» (шлёпаем губами по языку)

Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить: «Па-па-па». Произношение слогов («Па-па-па») облегчает ребёнку выполнение данного упражнения. Рекомендуем поэтапное выполнение: 1 — пошлёпывать губами кончик языка; 2 — пошлёпывать губами середину языка; 3 — пошлёпывать губами язык, продвигая его медленно вперёд, а затем назад (рис. 115).



Рис. 115

### **15. «Чистим зубы снаружи»**

Улыбнуться, приоткрыть рот, показать зубы и широким языком медленно провести с наружной стороны верхних зубов, имитируя чистящие движения (рис. 116). Также «чистим» наружную сторону нижних зубов.

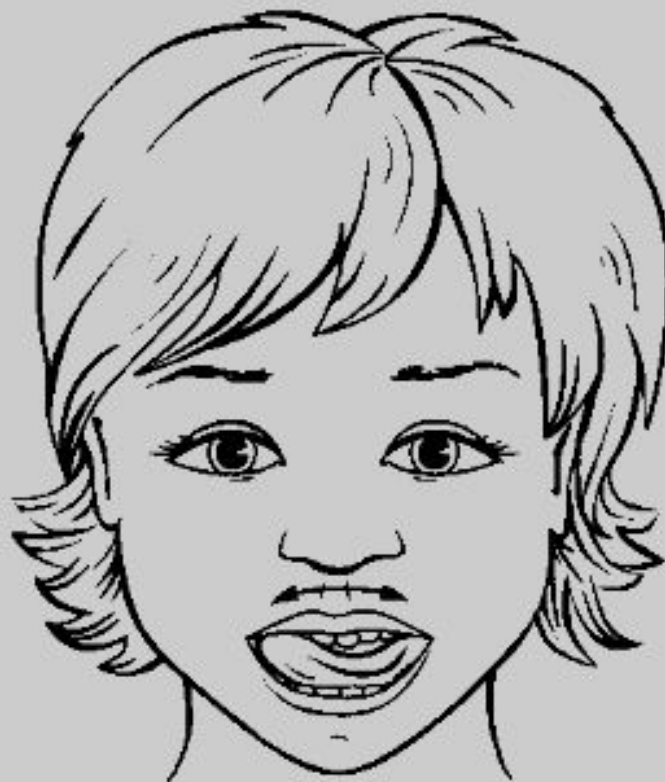


Рис. 116

## 16. «Покусываем язык»

Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык. Варианты: 1 — покусывать кончик языка (рис. 117); 2 — покусывать середину языка; 3 — покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «Та-та-та» (это помогает ребёнку в выполнении упражнения).



Рис. 117

### 17. «Лопаточка»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу (рис. 118). Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5—10.



Рис. 118

### 18. «Дуем на лопаточку»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка (рис. 119). Таким образом можно дуть в небольшую бутылочку, на вертушку, шарики.

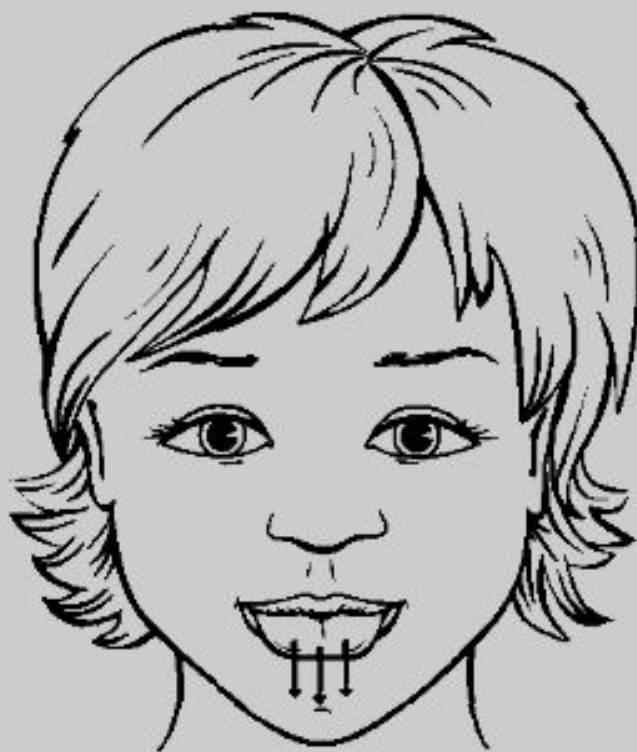


Рис. 119

### 19. «Горка» («Мостик»)

Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой» (рис. 120). Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5—10. Если ребёнок затрудняется выполнить данное упражнение, предложите ему пропеть звук «и-и-и», и язык примет нужное для «горки» положение.



Рис. 120

## 20. «Ветерок дует с горки»

Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка (рис. 121). Воздух должен быть холодным. Если, не меняя положение языка, прикрыть рот, оставить между зубами небольшую щёлку и подуть, то у ребёнка может получиться звук «с-с-с».

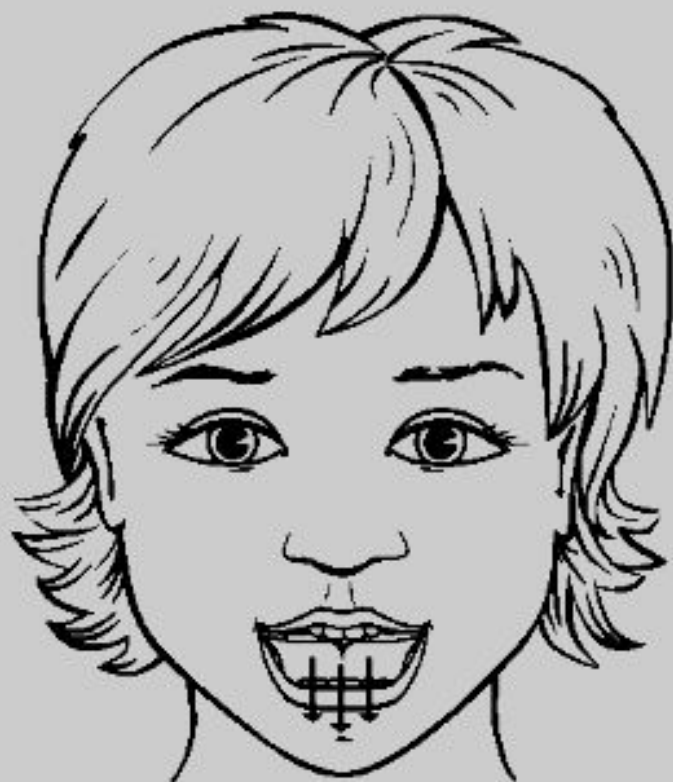


Рис. 121

## 21. «Чистим нижние зубы» (с внутренней стороны)

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны (рис. 122). Двигая кончиком языка из стороны в сторону, нужно следить, чтобы он находился у дёсен. Упражнение рекомендуется выполнять как можно чаще при межзубном произношении свистящих звуков, когда в процессе речи язык ребёнка находится между зубами.



Рис. 122



## 22. «Катушка»

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы с внутренней стороны. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать в глубь рта (рис. 123). Упражнение повторить 8—10 раз в спокойном темпе.



Рис. 123

### 23. «Жуём блинчик»

Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить кончик языка за нижние зубы (как в упражнении «Горка»), потом выдвинуть его чуть вперёд и покусывать свёрнутый язык 10—15 раз (рис. 124).



Рис. 124

## 24. «Чашечка»

Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки. Если «чашечка» не получается, то необходимо вернуться к упражнению «Шлёпаем губами по языку», распластать язык на нижней губе и слегка надавить на середину языка. При этом края языка поднимаются вверх и язык принимает нужную форму (рис. 125). Можно также завернуть язык на верхнюю губу, придерживая его края пальчиками, и удерживать его в таком положении в течение 5—10 секунд.



Рис. 125

## 25. «Вкусное варенье»

Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизать верхнюю губу, делая движения сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечки» (рис. 126). Нужно следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не «подсаживала» язык вверх — она должна быть неподвижной.



Рис. 126

**26. «Ступеньки» (чередование: «чашечка» на верхней губе, «чашечка» на верхних зубах, «чашечка» вверху за зубами)**

Улыбнуться, открыть рот, установить язык в форме чашечки на верхней губе, затем перевести «чашечку» на верхние зубы, а затем — за верхние зубы. Сохраняем «чашечку», плавно переводя язык из одной позиции в другую и удерживая в каждом положении в течение 3—5 секунд (рис. 127).



Рис. 127

## 27. «Фокус»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос (рис. 128). Можно на кончик носа прикрепить кусочек кальки 1×1 см и сдуть его — он летит вверх. Чтобы калька легко прикрепилась к носу, нужно её слегка увлажнить (провести кусочком кальки по кончику языка ребёнка).

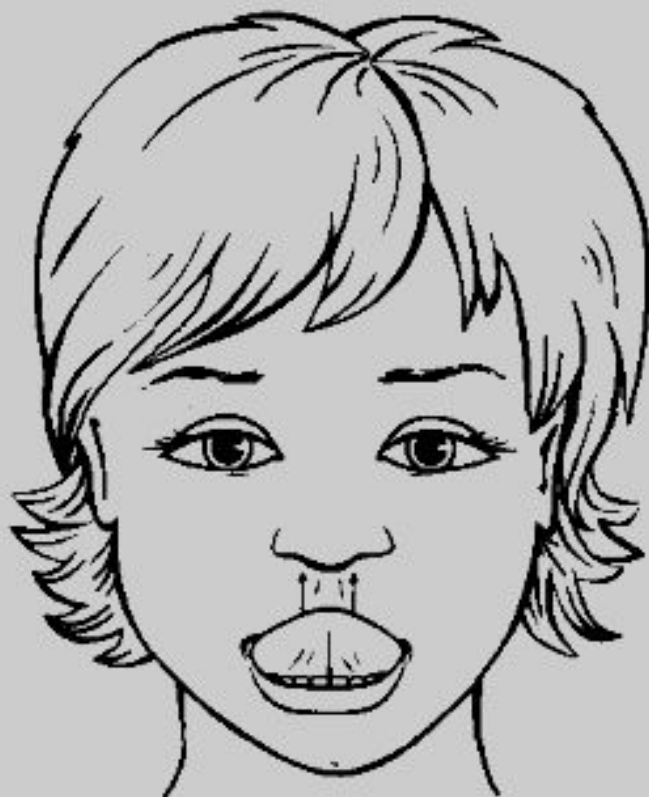


Рис. 128

## 28. «Не разбей чашечку»

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» (рис. 129).



Рис. 129

## 29. «Чистим верхние зубы» (с внутренней стороны)

Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону. При этом необходимо следить за тем, чтобы кончик языка двигался у верхних альвеол (рис. 130).



Рис. 130



### 30. «Маляр»

Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперёд-назад, поглаживая нёбо. Следите за тем, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, но не высовывался изо рта (рис. 131).



Рис. 131

### 31. «Барabanщик»

Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «Д-д-д» (рис. 132). Темп убыстряется постепенно. Можно стучать кончиком языка за верхними зубами, произнося: «Дын-дын-дын» («звоночек») или «Т-д, т-д» («скачет лошадка»).



Рис. 132

### 32. «Лошадка»

Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка наверху (рис. 133). Темп убыстряется постепенно. Нижняя челюсть не двигается, работает только язык.



Рис. 133

### 33. «Грибок»

Улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»), и удерживать в таком положении в течение 5—10 секунд (рис. 134). Если ребёнок затрудняется выполнить это упражнение, то необходимо вернуться к упражнению «Лошадка». Ребёнок щёлкает языком, постепенно замедляя темп, и присасывает язык к нёбу.



Рис. 134

### 34. «Гармошка»

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 (рис. 135).



Рис. 135

### 35. «Кучер»

Сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют, и слышен характерный звук «тпру-у-у» (рис. 136).

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



Рис. 136

### 36. «Иголочка»

Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5—10. Язык не лежит на губе, а выдвигается вперёд (рис. 137).



Рис. 137

### 37. «Маятник»

Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому (рис. 138). Прodelать упражнение 10—15 раз. Язык передвигается, не облизывая нижнюю губу. Нижняя челюсть неподвижна.



Рис. 138



### 38. «Змейка»

Открыть рот и производить узким языком движения вперёд-назад. Язык не касается нижней губы, а выдвигается вперёд (рис. 139).



Рис. 139

### 39. «Индюк»

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 (рис. 140). Темп движений постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «болбочет» индюк).

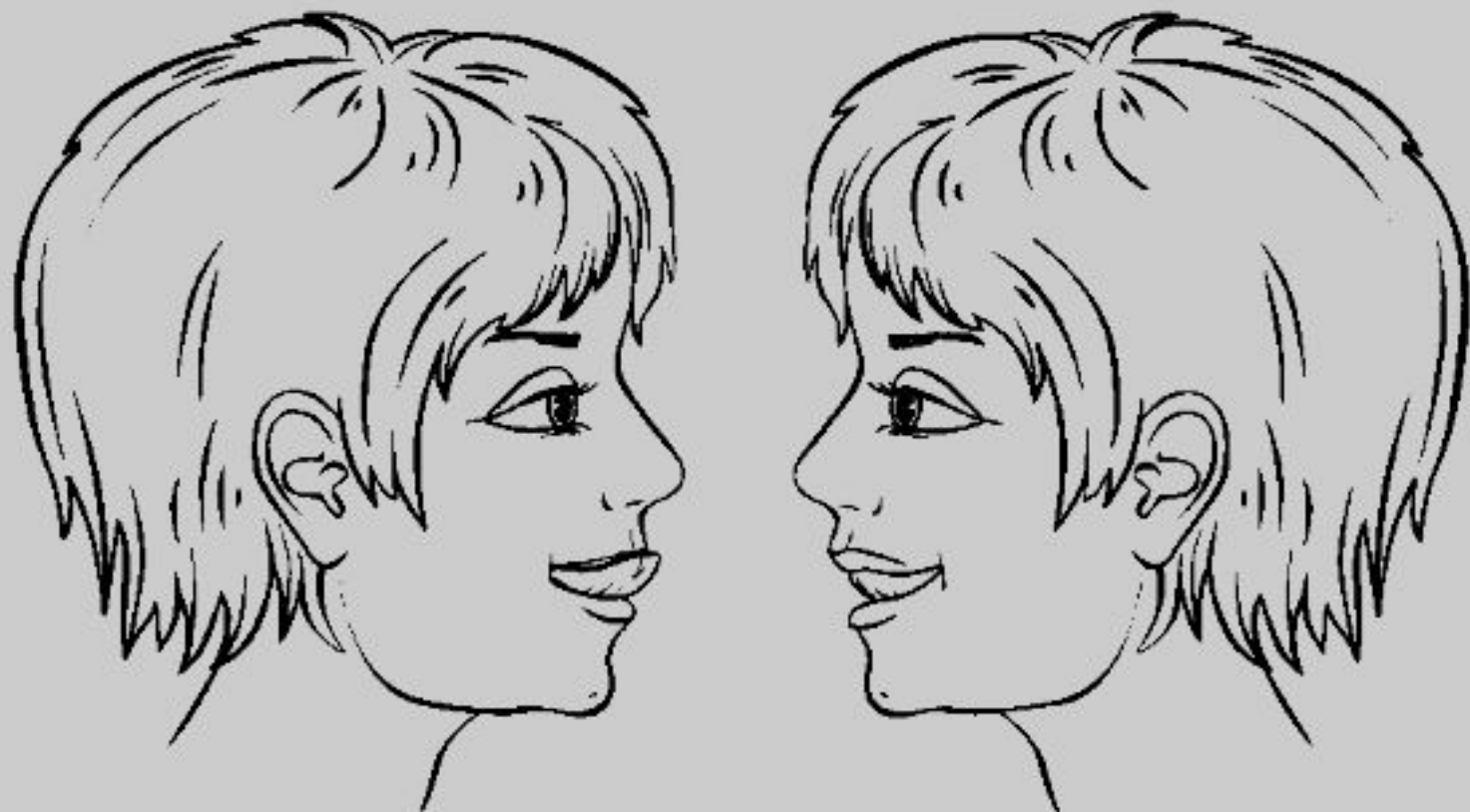


Рис. 140

#### 40. «Качели»

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении в течение 3—5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3—5 секунд (рис. 141). Так поочерёдно менять положение языка 5—6 раз.



Рис. 141

#### 41. «Пароход»

Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук [ы]: «Ы-ы-ы» («пароход гудит»). Тёплый воздух выходит по бокам языка (рис. 142). Если при пропевании звука [ы] вы слышите не твёрдый звук [л], а мягкий [л'], то попросите ребёнка ещё больше высунуть язык и зажать зубами не кончик, а среднюю часть языка.



Рис. 142

Сначала все упражнения артикуляционной гимнастики осваиваются, как и положено, перед зеркалом. Когда этап «зеркала» прошёл, а удержание статических поз ещё необходимо, ситуация игры позволяет сделать это ненавязчиво. Чередование статических и динамических поз происходит в процессе развития сюжета вполне естественно. Сказка вводится постепенно. Взрослый произносит текст сказки, а ребёнок делает упражнения.

### ***Интерактивная сказка*** **В ГОСТЯХ У БАБУШКИ С ДЕДУШКОЙ**

Толстые внуки приехали в гости,	(«Толстячки»)
С ними худые, лишь кожа да кости.	(«Худышки»)
Толстые внучки приехали тоже,	(«Толстячки»)
С ними худые — лишь кости да кожа.	(«Худышки»)
Бабушка с дедушкой всем улыбнулись,	(«Улыбочка»)
Поцеловать они всех потянулись.	(«Трубочка»)

Утром проснулись — в улыбочку губы, —	(«Улыбочка»)
Чистили мы свои верхние зубы.	(«Чистим зубы снаружи»)
Влево и вправо, внутри и снаружи, —	
С нижними зубками тоже мы дружим.	
Губки сожмём мы и рот прополощем,	(«Шарики», «Самовар»)
И самоваром пыхтим что есть мочи.	(«Лопаточка»)
Блюдца поставим — положат блины нам.	(«Дуем на лопаточку»)
Дуем на блинчик — не в щёки, не мимо.	(«Кусаем язык», «Жуём блинчик»)
Блинчик жуём. Завернём и надкусим	(«Вкусное варенье»)
Следующий блинчик — с вареньем закусим.	(«Чашечка»)
Чашки поставим, чтоб чаю налили,	(«Фокус»)
На нос подули — мы чай остудили.	(«Не разбей чашечку»)
Чаю попили — никто не обижен.	(«Облизываем губы снаружи по кругу»)
Вкусный был завтрак — мы губки оближем.	
Бабушка шила, а Барсик с катушкой	(«Катушка»)
Бегал как будто с живою зверюшкой.	
Бабушке нашей всегда помогаем —	
Нитку в иголку мы быстро вдеваем.	(«Иголочка»)
Бабушка швы на машинке строчила	
И на «зигзаг» её переключила.	(«Змейка», «Маятник»)
Петли иголкой она обметала,	(«Кружок», «Хомяк»)
Пуговки круглые попришивала.	
Дедушка сделал для внуков качели —	(«Качели»)
Все покачаться на них мы успели.	
После качелей мы в прятки играли:	(«Бульдог», «Обезьянка»)
Прятались на чердаке и в подвале.	
Дедушка скачет на лошади ловко,	(«Лошадка»)
Звонкие вязнут на глине подковки.	(«Лошадка»)
Вот замедляет лошадка шажочки,	(«Грибок»)
Вот на опушке мы видим грибочки.	(«Гармошка»)
Мы их в корзинки скорее собрали,	(«Кучер»)
Лошади «тпру!» мы у дома сказали.	
Вот из сарая индюшка пришла,	(«Индюк»)
Важно сказала: «Бл-бл-бл-бла»!	

Презентацию подготовила Лазарева Л.В.  
Учитель - логопед МДОУ № 312 г. Новосибирска

по книге

О.И.Крупенчук, Т. А. Воробьевой

«Исправляем произношение.  
Комплексная методика  
коррекции артикуляционных  
расстройств»  
2009г.