

ПРОГРАММА АРТИКУЛЯЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Полезные советы

Артикуляционная гимнастика будет полезна, если выполнять такие рекомендации:

1. Артикуляционные упражнения для детей нужно подавать в игровом стиле. В малом возрасте ребята еще не осознают, что гимнастика им необходима. Поэтому стараться и правильно выполнять просьбы родителей они будут, если им интересно.
2. Под каждое занятие можно распечатать красочные картинки, так интерес малыша усилится еще больше.
3. Ребенок не видит своего лица, поэтому желательно поставить перед ним зеркало.
4. Если малыш не справляется с упражнением языка, ему стоит помочь. Для этого его язык нужно направить в нужную сторону с помощью ложки или другого безопасного предмета.
5. Пока малыш еще не привык к занятиям, в комплексе должно быть не более 2-3 упражнений. Постепенно со временем можно добавлять по 1-2 упражнения за занятие.



Артикуляционная гимнастика для детей должна проводиться регулярно. Важно следовать таким правилам:

1. *Занятия стоит проводить каждый день. Оптимальный вариант – 3-4 раза в день по 3-5 минут. При большей нагрузке малыш устанет.*
2. *Каждое упражнение должно повторяться не менее 5 раз.*
3. *Если подразумевается статическая нагрузка, нужно выполнять задание в течение 10-15 секунд.*
4. *В начале занятия ребенку нужно предложить самые простые упражнения, а потом постепенно переводить его к более сложным.*
5. *Если подопечный не может окончательно освоить какое-либо из упражнений, не стоит вводить в комплекс что-то новое. Нужно дождаться, пока малыш сможет выполнять уже присутствующие в комплексе упражнения.*
6. *Нельзя вводить в комплекс более 1 нового упражнения. Например, если занятие состоит из 2 упражнений, то за один раз можно ввести только одно, чтобы в сумме их было 3, но не более.*
7. *Оптимальная поза для выполнения упражнений – сидя, руки расслаблены, спина прямая. Но если ребенку не комфортно сидеть, нужно позволить ему стоять.*
8. *Малыш должен отлично видеть не только свое лицо, но и лицо родителя. Поэтому перед зеркалом должен находиться не только он, но и взрослый.*
9. *Родитель должен показать, как правильно делать упражнение, а затем контролировать правильность выполнения.*
10. *Сначала упражнения артикуляционной гимнастики могут даваться с трудом, но со временем малыш их полностью освоит.*

Артикуляционная гимнастика для детей 3-4 года

Малыши маленького возраста не способны концентрироваться на чем-то длительный промежуток времени. Они очень быстро утомляются, поэтому в комплекс нужно включать по 2-3 упражнения.

Вот оптимальные динамические занятия для детей до 4 лет:

1.«Змейка». Скажите ребенку, чтобы он высунул язычок и тянулся им вперед как можно дальше. При этом он должен быть максимально узким, то есть напоминать маленькую змейку.

2.«Тесто». Ребенок должен расслабить язычок, уложив его на нижнюю губу. Затем нужно то открывать, то закрывать ротик. Язык должен находиться в одном и том же положении.

3.«Почистим зубки». Кончик языка должен скользить по верхнему и нижнему ряду зубов слева направо. Это упражнение повторяется по 2 раза с верхним и нижним рядом.

4.«Часы». Малыш должен с помощью языка имитировать часовой маятник. Для этого нужно приоткрыть рот, а затем кончиком языка касаться то правого, то левого уголка.

5.«Качельки». Это упражнение, очень похожее на предыдущее, только язычок должен то подниматься вверх, то опускаться вниз, имитируя качели.

6.«Хомячок». Ребенок должен надуть обе щеки, показывая хомячка, который кушает что-то. Затем нужно поочередно надувать то правую, то левую щеку.

7.«Шарики». Как и в прошлом упражнении, ребенок должен максимально надуть щеки. Затем попросите его, чтобы он ручкой слегка ударил по ним, чтобы воздух полностью вышел.

Все динамические упражнения выполняются в соответствии с рекомендациями, данными в предыдущем разделе. Вот несколько полезных статических занятий. Напоминаем, в статических упражнениях ребенок должен сидеть 10-15 секунд:

8.«Бегемотик». Малыш должен широко раскрыть ротик и остаться в такой позе.

9.«Улыбка». Попросите ребенка сильно улыбнуться, но при этом не показывая зубов, и замереть в таком положении.

10. «Хобот». Ребенок должен скрутить губы в трубочку, как уточка, и замереть в таком положении.

11. «Блинчик». Нужно полностью расслабить мышцы языка, уложив его на нижнюю губу, замереть в такой позе.

12. «Голодный хомячок». Полная противоположность упражнению «хомячок». Ребенок должен максимально втянуть щеки.

13. «Язык-силач»

(отработка умения удерживать широкий кончик языка за нижними зубами, укрепление мышц языка, путем их напряжения и расслабления).

Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, опустить кончик языка к нижним передним зубам и упираться языком в зубы.

14. « Язычок на балкончике ».

Приоткрыть рот, широким концом языка «обнять» верхнюю губу.

15. « Язычок сушит хвостик ».

Язычок расслабить, свесить на ребро чистой ложки и с силой дунуть на его кончик.

Артикуляционная гимнастика для детей 5-7 лет

Дети от 5 лет, если с ними занимались ранее, уже хорошо подготовлены к выполнению упражнений, поэтому время занятий можно продлить на 3-5 минут. Упражнения из предыдущего комплекса вполне подойдут для этой возрастной категории, но их нужно постоянно дополнять. И делать это можно с помощью таких упражнений:

«Заборчик». Как в одном из предыдущих упражнений, ребенок должен широко улыбнуться. Отличие в том, что теперь зубы должны быть максимально обнажены.

«Парус». Ребенок должен кончик языка опереть о верхние зубки, замерев в таком положении.

«Малляр». Малыш должен представить, что его язычок – это кисточка, с помощью которой он должен покрасить небо. Кончиком языка нужно проводить по небу от горла к зубам.

«**Индюк**». Малыш должен двигать языком по верхней губе вправо и влево в быстром темпе.

«**Чашка**». Ребенок должен широко раскрыть ротик, поднять язычок вверх, но при этом не задевать им зубки.

«**Варенье**». Ребенок должен представить, что его верхняя губа испачкалась в варенье. Язычком нужно слизать лакомство. Для более творческого подхода и заинтересованности малыша его губу действительно можно измазать в варенье.

«**Дятел**». Ребенок должен представить, что его язычок – это клюв дятла. Им нужно в быстром темпе стучать по верхнему ряду зубов.

«**Лошадка**». Малыш должен «цокать» язычком, имитируя стук лошадиных копыт. С первого раза это упражнение может не получиться, но со временем он его полностью освоит.

«**Грибок**». Малыш должен «приклеить» язычок к небу и остаться в таком положении на несколько секунд.

«**Гармошка**». Сначала ребенок должен принять позу из предыдущего положения. Затем ему нужно несколько раз открыть и закрыть ротик.

«**Расческа**» «причесывать» зубами язык. Губы в положении улыбки. Зубы плотно сжаты. Кончик языка проталкиваем между сжатыми зубами. Язык становится широким и тонким. Выдвигаем его вперед до предела. Упражнение повторить 3—4 раза.

Упражнение для детей от 7 лет

Развитие артикуляции связано с постоянным закреплением предыдущих результатов и освоением новых упражнений. Поэтому к предыдущей программе можно добавить и новые занятия:

1. «**Кролик**». Ребенок должен сильно сомкнуть зубки, приподняв верхнюю губу, чтобы приоткрыть резцы. В таком положении нужно замереть.

Можно чередовать упражнения «Улыбка» и «Трубочка».

2. «**Пятачок**». Нужно вытянуть губы трубочкой, как уточка, а затем плотно сомкнутыми губами вращать по кругу в разные стороны.

3.«**Рыбка**». Ребенок должен имитировать движения губами рыб. Для этого он должен беззвучно хлопать губами.

4.«**Злая лошадка**». Нужно изображать «фырканье» лошади. Для этого необходимо вдохнуть как можно больше воздуха и с силой выдохнуть его ртом, не раскрывая его. Губы начнут вибрировать, имитируя лошадку. Ребенок должен широко раскрыть рот, а затем втягивать губы внутрь как можно дальше.

5.«**Кошечка - горка**». Язычок ребенка должен изображать кошку, которая сердится и поэтому выгнула спинку. Для этого малыш должен приоткрыть

ротик, кончик языка опереть о нижние зубки, чтобы спинка язычка смотрела вверх.

6.«**Покалывание**». Нужно плотно закрыть ротик, кончиком языка покалывая то одну, то вторую щеку.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ГУБ.

1. «**Улыбочка**». Ребенка нужно попросить улыбнуться, не показывая зубы. Такое положение мышц сохраняется до 5 секунд.

2. «**Хоботок**». Губы нужно сложить в трубочку и максимально вытянуть вперед.
«**Бегемотик**». Ребенка нужно попросить широко открыть рот и посидеть в таком положении 5 секунд.

3. «**Заборчик**». Объясняем, что нужно улыбнуться так, чтобы верхние и нижние зубы были максимально открыты. Такое выражение лица тоже сохраняется около 5 секунд.

4. Чередование упражнений «**Улыбка**» и «**Заборчик**». Выполняется 5 раз.

БЛОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЯЗЫКА.

1. **«Блинчик» (лопаточка).** Расслабленный язык нужно положить на нижнюю губу (не высовывая). Длится 5 секунд.
2. **«Сердитая киска».** Кончик языка упирается в нижние зубы, боковые ложатся на коренные, а средняя часть имитирует горку. Зубами ребенок должен слегка покусывать «горку». Упражнение выполняется с открытым ртом.
3. **«Качели».** Рот открывается, а язык поочередно поднимается вверх и опускается вниз.
4. **«Змейка».** Язычок высовывается как можно дальше, при этом ребенок должен стараться сделать его как можно уже. После этого язычок прячется. Действие повторяется до 7 раз.
5. **«Чистим зубки».** Кончиком языка нужно провести (почистить) по верхним, а затем по нижним зубам от левого до правого края. Выполняется по 2 раза сверху и снизу.
5. **«Парус».** Конец языка опирается о верхние зубы и удерживается в этом положении 7-10 секунд.
6. **«Маляр».** Языком проводим по небу в направлении спереди назад (от зубов к горлу). Ребенку можно рассказать, что язык – малярная кисточка, которой раскрашивается небо.
7. **«Индюки».** Кончиком языка нужно быстро двигать взад-вперед по верхней губе.
8. **«Часики».** Ребенок должен приоткрыть рот и кончиком языка поочередно касаться левого и правого угла рта. Чтобы было интереснее, можно объяснить, что это имитация часового маятника. Нужно сделать 5-10 движений туда-обратно.
9. **«Чашечка».** С широко открытым ртом нужно удерживать язычок вверху, но при этом не касаться зубов.
10. **«Вкусное варенье».** Широким языком облизывается верхняя губа (слизывается варенье), после чего язык прячется. Упражнение нужно повторить несколько раз.
11. **«Дятел».** Кончиком языка нужно быстро и с силой стучать сзади верхних зубов на протяжении 5-7 секунд.

12.«Мотор». Положение, как в предыдущем упражнении, – рот открыт, язык стучит сзади верхних зубов. При этом нужно сильно выдыхать, чтобы получился звук «дын-дын-дын».

13.«Замесили тесто». Язык ложится на нижнюю губу (положение «блинчик»), а рот при этом открывается и закрывается.

ДЛЯ ПОДЪЯЗЫЧНОЙ СВЯЗКИ ЯЗЫКА.

1.«Лошадка». Ребенок должен пощелкать языком, озвучивая цокот копыт.

2.«Грибок». Язык плотно прикладывается (присасывается к небу) и в таком положении держится 5 секунд.

3.«Гармошка». Держа язык в положении «грибок» нужно 5 раз открыть/закрыть рот.

Статические упражнения для языка

1. «Птенчики»

Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

2. «Лопаточка» (Блинчик)

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

3. «Чашечка».

Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

4. Иголочка (Стрелочка. Жало. Змейка).

Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

5. Горка (Киска сердится. Мостик).

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

6. Трубочка.

Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

7. Грибок.

Рот открыт. Язык присосать к небу.

Динамические упражнения для языка.

1. Часики (Маятник).

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

2. Качели.

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

4. Футбол (Конфета).

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

5. Чистка зубов.

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

6. Катушка.

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.

7. Лошадка.

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

8. Гармошка.

Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

9. Маляр.

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

10. Вкусное варенье.

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

11. Облизем губки.

Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

1. Трусливый птенчик.

Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

2. Акулы.

На счет «один» челюсть опускается, на «два» — челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет «три» — челюсть опущена на место, на «четыре» — челюсть

двигается влево, на «пять» — челюсть опущена, на «шесть» — челюсть выдвигается вперед, на «семь» — подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

4. Обезьяна.

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

5. Сердитый лев.

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее — с шепотным произнесением этих звуков.

6. Силач.

Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мышцы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

7. **Поставить руки на стол**, сложить ладони одна на другую, опереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

8. **Опустить челюсть** вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).

9. **Открывать рот** с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.

11. **Беззвучно**, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);
иининининининини (рот слегка открыт)

12. Произнесите гласные звуки с голосом:

ааааааааааааа
яяяяяяяяяяяя
ооооооооооооо
ёёёёёёёёёёёёё
иинининининини

13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааэээээ
аааааеееее
аааааинини
ининиааааа
оооооаяяяя
аааааининиооооо
ининиээээээааааа
аааааининиээээээоооооо и т.д.

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

Тренировка мышц глотки и мягкого неба

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.
Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.
2. Произвольно покашливать.
Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.
Покашливать с высунутым языком.
3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.
Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).
4. Глотать воду маленькими порциями (20 — 30 глотков).
Глотать капли воды, сока.
5. Надувать щеки с зажатым носом.

6. Медленно произносить звуки к, г, т, д.
7. Подражать:
 - стону,
 - мычанию,
8. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на затылке ребенка.
Опускать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на лбу ребенка.
Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.
9. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.
10. Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке.
11. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЩЕК.

1. «Шарики». Щеки надуваются, затем ребенок должен ударить по ним с умеренной силой, чтобы воздух вышел.
2. «Сытый хомячок». Сначала надуваются обе щеки, затем поочередно правая и левая.
3. «Голодный хомячок». Щеки втягиваются и в таком положении удерживаются 5-7 секунд.

Комплекс упражнений

для выработки правильного произношения звука Р

1. Чьи зубы чище? ("Чистим зубы")

Цель: выработать подъем языка вверх и умение владеть языком.

Описание: широко открыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

Внимание!

— Губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны.

— Следить, чтобы кончик языка не высовывался, не загибался внутрь, а находился у корней верхних зубов.

— Нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.

2. Маляр

Цель: отработать движение языка вверх и его подвижность.

Описание: улыбнуться, открыть рот и «погладить» кончиком языка нёбо, делая языком движения вперед-назад.

Внимание!

— Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны.

— Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперед, и не высовывался изо рта.

3. Кто дальше загонит мяч?

Цель: выработать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

Описание: улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук «ф», сдуть ватку на противоположный край стола.

Внимание!

— Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.

— Нельзя надувать щёки.

— Следить, чтобы ребёнок произносил звук «ф», а не звук «х», т.е. чтобы воздушная струя была узкой, а не рассеянной.

4. Вкусное варенье.

Цель: выработать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при

произнесении шипящих звуков.

Описание: слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Внимание!

— Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не «подсаживала» язык наверх — она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).

— Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

5. Индюк.

Цель: вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части.

Описание: 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 поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл (как индюк болбочет).

6. Барабанщики. (Барабан)

Цель: укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подъем языка вверх и умение делать кончик языка напряженным.

Описание: улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка по верхним альвеолам, многократно и отчетливо произнося звук, напоминающий английский звук «д-дддд». Сначала звук «д» произносить медленно, постепенно увеличивать темп.

Внимание!

— Рот должен быть все время открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.

— Следить, чтобы звук «д» носил характер четкого удара, не был хлюпающим.

— Кончик языка не должен подворачиваться.

— Звук «д» нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя. Для этого надо поднести ко рту кусочек ваты. При правильном выполнении упражнения она будет отклоняться.

7. Лошадка.

Цель: укреплять мышцы языка и вырабатывать подъем языка вверх.

Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

Внимание!

— Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, потом быстрее.

— Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык.

— Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, т.е. чтобы ребенок щелкал языком, а не чмокал.

8. Грибок.

Цель: выработать подъем языка вверх, растягивая подъязычную связку (уздечку).

Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. (Язык будет напоминать тонкую шляпку гриба, а растянутая подъязычная связка — его ножку.)

Внимание!

— Следить, чтобы губы были в положении улыбки.

— Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно — ни одна половина не должна опускаться.

— При повторении упражнения надо открывать рот шире.

9. Гармошка.

Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не опуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). Губы находятся в положении улыбки. При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.

Внимание!

— Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны.

— Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счёт от трёх до десяти.

— Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка.

Комплекс упражнений

для выработки правильного произношения звука Л

1. Часики (Маятник).

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

2. Футбол (Конфета) Сомкнуть губы. Напряженным языком упираться то в одну, то в другую щеку.

3. Заборчик.

Губы в улыбке, губы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

4. Чистим зубы.

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

5. Вкусное варенье.

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки.

Описание: слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Внимание!

— Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не «подсаживала» язык наверх — она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем).

— Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

— Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению «Наказать непослушный язык». Как только язык станет распластанным, нужно поднять его наверх и завернуть на верхнюю губу.

6. Пароход гудит.

Цель: вырабатывать подъем спинки языка вверх.

Описание: приоткрыть рот и длительно произносить звук «ы» (как гудит пароход).

7. Индюк.

Цель: вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части.

Описание: 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 поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится бл-бл (как индюк болобочет).

Внимание!

— Следить, чтобы язык был широким и не сужался.

— Чтобы движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону.

— Язык должен «облизывать» верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.

8. Качели.

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, необходимое при соединении звука л с гласными а, ы, о, у. Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от одного до пяти. Так поочередно менять положение языка 4-6 раз.

Внимание!

Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

9. Лошадка.

Цель: укреплять мышцы языка и вырабатывать подъем языка вверх.

Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

Внимание!

— Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, потом быстрее.

— Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык.

— Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, т.е. чтобы ребенок щелкал языком, а не чмокал.

10. Дует ветерок.

Цель: вырабатывать воздушную струю, выходящую по краям языка.

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, прикусить кончик языка передними зубами и подуть. Наличие и направление воздушной струи проконтролировать ваткой.

Внимание! Следить, чтобы воздух выходил не посередине, а из углов рта.

Комплекс упражнений

для выработки правильного произношения шипящих звуков (ш, ж, щ, ч)

1. Наказать непослушный язычок.

Цель: вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

Описание: немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки пя-пя-пя... Удерживать широкий язык в спокойном положении, при открытом рте под счёт от одного до пяти-десяти.

Внимание!

— Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы.

— Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта.

— Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух.

Проконтролировать выполнение можно так: поднести ватку ко рту ребёнка, если тот делает упражнение правильно, она будет отклоняться. Одновременно это упражнение способствует выработке направленной воздушной струи.

2. Сделать язык широким.

Цель: выработать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положении.

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от одного до пяти-десяти.

Внимание!

— Губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения.

— Следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа.

— Не высовывать язык далеко, он должен только накрывать нижнюю губу.

— Боковые края языка должны касаться углов рта.

3. Приклей конфетку.

Цель: укрепить мышцы языка и отработать подъём языка наверх.

Описание: положить широкий кончик языка на нижнюю губу. На самый край языка положить тоненький кусочек ириски, приклеить кусочек конфетки к нёбу за верхними зубами.

Внимание!

— Следить, чтобы работал только язык, нижняя челюсть должна быть

неподвижна.

— Рот открывать не шире, чем на 1,5-2 см.

— Если нижняя челюсть участвует в выполнении движения, можно поставить чистый указательный палец ребёнка сбоку между коренными зубами (тогда он не будет закрывать рот).

— Выполнять упражнение надо в медленном темпе.

4. Грибок.

Цель: вырабатывать подъём языка вверх, растягивая подъязычную связку (уздечку).

Описание: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. (Язык будет напоминать тонкую шляпку гриба, а растянутая подъязычная связка — его ножку.)

Внимание!

— Следить, чтобы губы были в положении улыбки.

— Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно — ни одна половина не должна опускаться.

— При повторении упражнения надо открывать рот шире.

5. Кто дальше загонит мяч.

Цель: вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка. Описание: улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола.

Внимание!

— Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.

— Нельзя надувать щёки.

— Следить, чтобы ребёнок произносил звук ф, а не звук х, т.е. чтобы воздушная струя была узкой, а не рассеянной.

6. Вкусное варенье.

Цель: вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении шипящих звуков.

Описание: слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Внимание!

— Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не «подсаживала» язык наверх — она должна быть неподвижной (можно

придерживать её пальцем).

— Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

— Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению «Наказать непослушный язык». Как только язык станет распластанным, нужно поднять его вверх и завернуть на верхнюю губу.

7. Гармошка.

Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не опуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). Губы находятся в положении улыбки. При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.

Внимание!

— Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны.

— Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счёт от трёх до десяти.

— Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка.

8. Фокус.

Цель: вырабатывать подъем языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю посередине языка.

Описание: 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 кончик носа.

Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

Внимание!

— Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.

— Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе; посередине образуется щель, в которую идет воздушная струя. Если это не получается, можно слегка придерживать язык.

— Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы..

Комплекс упражнений

для выработки правильного произношения свистящих звуков (с, з, ц)

1. Заборчик.

Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

2. Горка (Киска сердится).

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

3. Катушка.

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.

Примеры артикуляционных игр с палочками



Упражнения с шариком

Диаметр шарика 2-3 см, длина веревки 60 см, веревка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел.

1. Двигать шарик по горизонтально натянутой на пальцах обеих рук веревке языком вправо-влево.
2. Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает произвольно).
3. Толкать языком шарик вверх-вниз, веревка натянута горизонтально.
4. Язык — «чашечка», цель: поймать шарик в «чашечку».
5. Ловить шарик губами, с силой выталкивать, «выплюывая» его.
6. Поймать шарик губами. Сомкнуть, насколько это можно, губы и покатавать шарик от щеки к щеке.
7. Рассказывать скороговорки с шариком во рту, держа руками веревочку.

Примечание. Во время работы взрослый удерживает веревку в руке. Шарик с веревочкой после каждого занятия тщательно промывать теплой водой с детским мылом и просушивать салфеткой. Шарик должен быть строго индивидуальным.

Упражнения с ложкой

1. Чайную ложку зажать в кулак и приставить к углу рта, толкать языком в вогнутую сторону ложки влево и вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.
2. Толкать ложку в вогнутую часть вверх и вниз.
3. То же, но подталкивать ложку в выпуклую часть.
4. Язык — «лопаточка». Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.
5. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.
6. Ложку перед губами, сложенными трубочкой, выпуклой стороной плотно прижать к губам и совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки.
7. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против часовой стрелки.
8. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.
9. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).
10. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

Упражнения для языка с водой «Не расплескай воду»

1. Язык в форме глубокого «ковша» ("Чашечка") с небольшим количеством воды (вода может быть заменена соком, чаем, компотом) сильно высунут вперед из широко раскрытого рта. Удерживать 10 — 15 секунд. Повторять 10 — 15 раз.
2. «Язык-ковш» ("Чашечка") с жидкостью плавно перемещается попеременно в углы рта, удерживая жидкость, не закрывая рта и не оттягиваясь назад в рот. Выполняется 10 раз.
3. «Язык-ковш» ("Чашечка"), наполненный жидкостью, плавно двигается вперед-назад. Рот широко раскрыт. Выполняется 10 — 15 раз.

Источники: картинки интернет ресурсов

<http://dydevagg.ru/index.php/artikulyatsionnaya-gimnastika>

<http://agushkin.ru/razvitie/fizicheskoe/artikulyacionnaya-gimnastika-dlya-detej.html>