

## Рекомендации родителям по проведению артикуляционной гимнастики



- При выполнении упражнений необходимо соблюдать определенную последовательность — от простых упражнений к более сложным.
- На начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе, перед зеркалом.
- Количество повторов каждого упражнения от 2 до 10—15 раз.

### Главное, чтобы упражнение выполнялось правильно.

- Зеркало можно убрать, когда ребенок научится правильно выполнять движения.
- Выполняется данный комплекс гимнастики несколько раз в день.
- Если для ребенка утомительно выполнять все упражнения подряд, можно разбить гимнастику на блоки по 2—3 упражнения и выполнять их в течение занятия (если оно проводится специалистом) или в течение дня.
- Можно использовать механическую помощь, если у ребенка не получается какое-либо движение. Ручкой чайной ложки, шпателем или чистым пальцем помогите ребенку поднять язык вверх.
- После освоения ребенком начального комплекса гимнастики рекомендуется постепенно добавлять упражнения с учетом индивидуальных дефектов произношения.

### ПАССИВНАЯ АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Эта гимнастика рекомендуется:

- на начальном этапе детям с ограниченной подвижностью артикуляционных органов и с тенденциями к нарушениям функций речи (специалист выявляет эту особенность в процессе обследования органов артикуляции);
- детям раннего возраста для профилактики речевых нарушений (по рекомендации специалиста).

Пассивная гимнастика предполагает проведение следующих ниже упражнений.

1. *Собирание губ в «трубочку»*
2. *Растягивание губ в улыбку*
3. *Полнимание верхней губы с обнажением верхних десен*
4. *Опускание нижней губы с обнажением десен*
5. *Приподнимание кончика языка*
6. *Подтягивание языка вперед*

### Начальный комплекс артикуляционной гимнастики при стертой дизартрии

**1.Окошко.** На счет «раз» широко открыть рот (окошко открыто), на счет «два» закрыть рот (окошко закрыто).

**2.Лягушка.** Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счет до пяти. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперед.

Вот понравится лягушкам,  
Тянем губы прямо к ушкам.  
Потяну, перестану  
И нисколько не устану\*.

**3.Хоботок.** Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать их в таком положении на счет до пяти.

Подражаю я слону.  
Губы хоботком тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.

**4.Лягушка — хоботок.** На счет «раз-два» чередовать упражнение «Лягушка» и упражнение «Хоботок».

Свои губы прямо к ушкам  
Растяну я как лягушка.  
А теперь слоненок я,  
Хоботок есть у меня.

**5.Лопаточка.** Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

Язык лопаткой положи  
И под счет его держи:  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Язык надо расслаблять!

**6.Трубочка.** Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

Язык лопаткой положи  
И под счет его держи:  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Язык надо расслаблять!

**7.Гостячок.**

1.Надувание обеих щек одновременно.

2.Надувание правой и левой щек попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).

**8.Худышка.** Втягивание щек в ротовую полость при опущенной нижней челюсти и сомкнутых губах.

**9.Накажем непослушный язычок.** Губы в улыбке. Легко покусывать язык по всей длине от кончика до корня, попеременно высовывая и снова втягивая.

**10.Причешем язычок.** Губы в улыбке, зубы сомкнуты. Широкий язык протискивается наружу между зубами так, что верхние резцы скоблят по верхней поверхности языка.

**11.Часики.** Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

Наш веселый язычок  
Повернулся на бочок  
Смотрит влево,  
Смотрит вправо.

**12.Качели.** Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

На качелях я качаюсь  
Вверх-вниз, вверх-вниз.  
Я все выше поднимаюсь,  
А потом — вниз.

### Комплекс упражнений, вырабатывающий правильный артикуляционный уклад звуков **С-СЬ-З-ЗЬ**

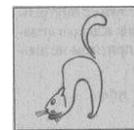
**1.Лягушка — хоботок**

**2.Лопаточка**

**3.Накажем непослушный язычок**

**4.Киска сердится.** Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. На счет «раз» — выгнуть язык горкой, упираясь кончиком в нижние зубы. На счет «два» вернуться в исходное положение. Кончик языка при этом не должен отрываться от нижних зубов, рот не закрывается.

На скамейке у окошка,  
улеглась и дремлет кошка.  
Кошка глазки открывает,  
кошка спинку выгибает.



**5.Упрямый ослик.** Губы в улыбке, рот приоткрыть. С силой произносить звукосочетание **ИЕ**. Кончик языка при этом упирается в нижние зубы

**6.Трубочка.** (Хоботок) см.выше

**7.Чистим нижние зубы.** Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо-влево, нижняя челюсть при этом не двигается.

**8. Качели.** см. выше. Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка упираться по очереди в каждый нижний зуб с внутренней стороны. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.

С языком случилось что-то,  
Он толкает зубы!  
Будто хочет их за что-то  
Вытолкнуть за губы.

**9. Посчитай нижние зубки.** Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка упираться по очереди в каждый нижний зуб с внутренней стороны. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.

С языком случилось что-то,  
Он толкает зубы!  
Будто хочет их за что-то  
Вытолкнуть за губы.

### Комплекс упражнений, вырабатывающий правильный артикуляционный уклад звуков *Ш-Ж-Щ-Ч*

**1. Лягушка — хоботок.**

**2. Лопаточка.**

**3. Накажем непослушный язычок.** (с произнесением «ня-ня-ня»)

**4. Чашечка.** Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счет до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.

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

**5. Бублик.** Выполнить упражнение «Хоботок». Затем округлить губы так, чтобы были видны зубы. Следить, чтобы зубы были сомкнуты. Удержать губы в таком положении на счет до пяти.

**6. Фокус.** Положить на самый кончик носа маленький кусочек ватки. Язык в форме чашечки плотно примыкает к верхним губам. Нужно сдуть ватку с кончика носа.

**7. Лошадка.** Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострен. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Едем, едем на лошадке по дорожке гладкой.  
В гости нас звала соседка кушать пудинг сладкий.  
Мы приехали к обеду, а соседки дома нету.

**8. Маляр.** Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.

Красить комнаты пора.

Пригласили маляра.  
Челюсть ниже опускаем,  
Маляру мы помогаем.

**9. Вкусное варенье.** Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху вниз (можно помазать ее вареньем). Нижняя губа не должна обтягивать зубы (можно оттянуть ее вниз рукой).

**10. Грибок.** Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка — ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы — в улыбке. Если ребенку не удастся присосать язык, то можно пощелкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощелкивании тренируется нужное движение языка.

Я стою на ножке тонкой,  
Я стою на ножке гладкой,  
Под коричневую шляпкой  
С бархатной подкладкой.

**11. Гармошка (Пружинка).** Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.

На гармошке я играю, Рот пошире открываю, К нёбу язычок  
прижму, Ниже челюсть отведу.  
Я пружинку разжимаю, Рот пошире открываю, К нёбу язычок  
прижму, Ниже челюсть отведу.  
Подержу немного так, а потом сожму назад (улыбка-заборчик).

### **Комплекс упражнений, вырабатывающий правильный артикуляционный уклад звуков К-Г-Х**

**1. Лягушка — хоботок.** (чередовать)

**2. Лопатка (Блинчик) – Иголочка.** Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз» положить широкий язык на нижнюю губу. На счет «два» высунуть язык наружу острым как жало.

Язык лопаткой положи и спокойно поддержи. Язык иголочкой потом потянем тонким острием.

**3. Киска сердится.**

**4. Чистим нижние зубки.**

**5. Посчитай нижние зубки.**

**6. Катушка.** Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка упереться в основание нижних резцов. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать вглубь рта. Кончик языка не отрывать от резцов, губы и нижняя челюсть не должны двигаться

**7. Качели.** см. выше

### **Комплекс упражнений, вырабатывающий правильный артикуляционный уклад звуков Л-Ль**

**1.Лягушка — хоботок.**

**2.Лопаточка.**

**3.Накажем непослушный язычок.**

**4.Вкусное варенье**

**5.Качели.**

**6.Пароход.** Приоткрыть рот и длительно на одном выдохе произносить звук *Ы-Ы-Ы*. Необходимо следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта.

Паровоз без колес!  
Вот так чудо паровоз!  
Не с ума ли он сошел —  
Прямо по морю пошел!

**7.Индюк.** Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая ее. Темп упражнения постепенно убыстрять, затем добавить голос, чтобы слышалось «бл-бл-бл». Следить, чтобы язык не сужался, он должен быть широким.

Индюку и лучший друг честно скажет: — Ты — индюк

**8.Маляр.** см. выше

**9.Чистим верхние зубы.** Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» верхние зубки с внутренней стороны, двигая языком вправо-влево.

**10.Посчитаем верхние зубки.** см.выше

**11.Поймаем звук Л** 1. Улыбнуться. Во время произнесения звука *А-А-А* широкий кончик языка закусить зубами. Постепенно увеличивая темп движения, вы услышите звук *Л*.

2. Улыбнуться. Произнести звук *Ы-Ы-Ы* широкий кончик языка поднять к верхним зубам, слегка прижать и произнести *Л-Л-Л-*

### **Комплекс упражнений, вырабатывающий правильный артикуляционный уклад звуков *Р-РЬ***

**1.Качели**

**2.Маляр**

**3.Чистим верхние зубки**

**4.Считаем верхние зубки**

**5.Лошадка**

**6.Грибок**

**7.Гармошка (Пружинка)**

**8.Барабан** Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчетливо произносить звук *Д-Д-Д*. Язык при произнесении этого звука упирается в верхние зубы, рот не закрывать. Очень часто при выполнении этого упражнения ребенок закрывает рот. Чтобы этого не происходило, можно зажать зубами палочку шириной примерно 1 см

или ручку детской зубной щетки прямоугольной формы (ручка не должна быть толстой, она должна быть прямой, как линейка).

В барабан мы сильно бьем  
И все вместе мы поем: «Д — д — д — д!»

**9. Комарик.** Улыбнуться, открыть рот. Поднять язык за верхние зубы; длительно произнести звук *З* (если ребенок умеет его правильно произносить). Если у ребенка закрывается рот при выполнении этого упражнения, можно воспользоваться механической помощью, как в упражнении «Барабан».

Вдруг откуда ни возьмись  
Маленький комарик,  
И в руке его горит  
Маленький фонарик

**10. Моторчик** Основное упражнение. Во время длительного произнесения звука *Д-Д-Д* или *З-З-З* (за верхними зубами, см. упр. «Барабан» или «Комарик») быстрыми движениями плоской ручки чайной ложки, деревянным шпателем, соской или просто прямым указательным пальцем самого ребенка производить частые колебательные движения из стороны в сторону.

Язычок у нас — мотор! Заводи его, шофер!

### **Комплекс артикуляционной гимнастики для развития подъязычной уздечки**

**1. Маляр**

**2. Барабан**

**3. Лошадка**

**4. Грибок**

**5. Гармошка**

**6. Дотянись до носа**

Улыбнуться, открыть рот. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе.

Следить, чтобы язык не сужался, а губы и нижняя челюсть были неподвижны.

**Успехов Вам и терпения!**

**Материалы подготовила логопед  
поликлиники № 1 ГБУЗ КО «НГДКБ № 4»  
И.А.Биличенко**

