

Артикуляционная гимнастика это система упражнений для речевых органов. Ее цель – совершенствование движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и подготовка речевого аппарата к речевой нагрузке.

Артикуляционная гимнастика с детьми среднего дошкольного возраста проводится ежедневно два раза: в утренние часы и после дневного сна. Дети выполняют артикуляционные упражнения перед зеркалом.

Продолжительность гимнастики – 5 минут.

Комплекс артикуляционной гимнастики разрабатывается в соответствии с разрабатываемым звуком (см.приложение). В комплекс входят 4-5 упражнений: 2-3 статических и 2-3 динамических.

Статические упражнения

1. «Улыбка»

Цель: развивать круговые мышцы губ.

Описание упражнения: улыбнуться, показать сомкнутые зубки. Удерживать губы в таком положении до счёта «пять» (до счёта «десять»), затем вернуть губы в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

2. «Трубочка»

Цель: развивать круговые мышцы губ.

Описание упражнения: сомкнутые губы вытянуть вперёд и удерживать в таком положении до счёта «пять» (потом до счёта «десять»), вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

3. «Хоботок»

Цель: развивать подвижность губ.

Описание упражнения: губы плотно сомкнуты и с напряжением вытянуты вперед как можно дальше. Удерживать губы в таком положении 10 секунд. Повторить 3-4 раза.

4. «Лопаточка» (блинчик)

Цель: развивать умение расслаблять мышцы языка и удерживать его в таком положении длительное время.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и удерживать его неподвижно под счёт взрослого до пяти. Повторить 3-4 раза.

5. «Иголочка»

Цель: развивать умение напрягать мышцы языка и длительное время удерживать его в таком положении.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот; высунуть узкий язык изо рта, не касаясь губ. Затем спрятать. Повторить 3-4 раза.

6. «Сердитая кошечка»

Цель: развивать подвижность мышц спинки языка.

Описание упражнения: улыбнуться, широко открыть рот, на счёт «раз» - опустить кончик языка за нижние зубы, на счёт «два» - поднять язык за верхние зубы. Повторить 3-4 раза.

7. «Желобок»

Цель: вырабатывать умение управлять целенаправленной воздушной струей по средней линии языка к кончику; развивать боковые мышцы языка.

Описание упражнения: высунуть широкий язык изо рта, его боковые края загнуть вверх. Плавно дуть на кончик языка. Выполнять 3-4 раза.

8. «Парус»

Цель: развивать растяжку подъязычной связки; умение расслаблять мышцы языка в приподнятом положении.

Описание упражнения: улыбнуться, широко открыть рот, кончик языка поднять и поставить на бугорки (альвеолы) за верхними зубами. Удерживать язык в таком положении под счёт до пяти; потом до десяти. Опустить язык и повторить упражнение 2-3 раза.

9. «Чашечка»

Цель: упражнять в умении удерживать широкий язык в верхнем положении.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, высунуть язык и тянуть его к носу. Стараться, чтобы бока язычка были загнуты в виде чашечки (чтобы чай не пролился).

Стараться не поддерживать язык нижней губой. Удерживать язык в таком положении под счёт до пяти, потом до десяти. Повторить 3-4 раза.

10. «Заборчик»

Цель: развивать умение удерживать зубы сжатыми; совершенствовать круговые мышцы губ.

Описание упражнения: зубы плотно сжаты, губы в положении улыбки. Выполнять 3-4 раза по 5-7 секунд.
Динамические упражнения

11. «Утиный клювик»

Цель: развивать подвижность губ, их быструю переключаемость с одной позиции в другую.

Описание упражнения: губы сложены трубочкой. Щеки втянуть, губы несколько расслабляются и производят смыкательные и размыкательные движения. Повторить 3-4 раза.

12. «Шторки»

Цель: развивать подвижность губ, их быструю переключаемость с одной позиции в другую.

Описание упражнения: рот прокрыт, нижняя губа закрывает нижние зубы, а верхняя приподнимается, открывает верхние зубы. Затем положение губ меняется: нижняя губа опускается, открывая нижние зубы, а верхняя губа опускается, закрывая верхние зубы. Выполнять 3-4 раза.

13. «Лошадка»

Цель: учить растягивать подъязычную связку языка.

Описание упражнения: улыбнуться, широко открыть рот, щёлкать языком громко и энергично. Стараться, чтобы нижняя челюсть была неподвижна, и «прыгал» только язык. Повторить 3-4 раза.

14. «Грибок»

Цель: учить растягивать подъязычную связку языка.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, «приклеить» (присосать) язык к нёбу. Следить, чтобы при этом рот был широко открыт. Если не получается сразу «приклеить» язычок к нёбу, предложите ребёнку медленно пощёлкать языком. Пусть малыш почувствует, как язычок «присасывается» к нёбу. Повторить 3-4 раза.

15. «Маляр»

Цель: разрабатывать подвижность языка в верхнем положении.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка проводить по нёбу от верхних зубов до горла и обратно. Выполнять медленно, под счёт до пяти. Повторить 3 раза.

16. «Дятел»

Цель: разрабатывать подвижность кончика языка.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой «ударять» по бугоркам (альвеолам) за верхними зубами и произносить звуки: «д-д-д...». Выполнять 5-7 секунд сначала медленно, затем всё быстрее и быстрее. Следить, чтобы «работал» только кончик языка, а сам язык не прыгал.

Затем постучать по-другому: «Д-дд, Д-дд...» (выделенный звук произносится сильнее).

А потом вот так: «дд-Д, дд-Д...». Выполнять 5-7 секунд. Повторить 3-4 раза.

17. «Утюжок»

Цель: разрабатывать подвижность кончика языка.

Описание упражнения: рот чуть приоткрыт. Широким кончиком языка поглаживать бугорки за верхними зубами: влево-вправо. Выполнять 3-4 раза.

18. «Прогони комарика»

Цель: учить вызывать самостоятельное дрожание кончика языка под действием сильной воздушной струи.

Описание упражнения: верхняя и нижняя губа прикасаются к высунутому кончику языка, приводит его в движение – язык дрожит. Выполнять 3-4 раза.

19. «Расческа»

Цель: активизировать мышцы кончика языка.

Описание упражнения: улыбнуться, закусить язык зубами. «Протаскивать» язык между зубами вперёд-назад, как бы «причёсывая» его. Выполнять 3-4 раза.

20. «Качели»

Цель: упражнять в быстрой смене движений кончика языка; отрабатывать координацию движений кончика языка (вверх-вниз).

Описание упражнения: улыбнуться, открыть широко рот, на счёт «раз» - опустить кончик языка за нижние зубы, на счёт «два» - поднять язык за верхние зубы. Повторить 3-4 раза.

21. «Ежик»

Цель: укреплять боковые мышцы языка.

Описание упражнения: совершать круговые движения языком между губами и зубами то в одну, то в другую сторону. Рот при этом закрыт. Повторить 3-4 раза

22. «Часики»

Цель: развивать боковые мышцы языка и координацию движений (справа - налево).

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот. Тянуться языком попеременно то к левому углу рта, то к правому. Повторить 3-4 раза.

23. «Покусывание кончика языка»

Цель: активизировать мышцы кончика языка.

Описание упражнения: улыбнуться и покусать кончик языка. Выполнить упражнение 3-4 раза.

24. «Чистим зубки»

Цель: развивать движения узкого кончика языка в верхнем и нижнем положении.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, кончиком языка сильно «почистить» за нижними зубами (влево-вправо) под счёт взрослого (3-4 раза). Затем поднять язычок вверх и почистить за верхними зубами (рот при этом широко открыт). Повторить 3-4 раза.

25. «Вкусное варенье»

Цель: развивать движения широкого кончика языка в верхнем положении.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, облизать языком верхнюю, а затем нижнюю губу по кругу. Выполнять в одну, а затем в другую сторону. Повторить 4-5 раз.

Затем улыбнуться, открыть рот; не закрывая рот, облизывать языком только верхнюю губу; нижней губой стараться язык не поддерживать. Повторить 3-4 раза.

26. «Индюк»

Цель: развивать кончик языка языка.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх, двигать языком по верхней губе вперёд-назад, произнося: была-была-была... Повторить 3-4 раза.

27. «Настроение»

Цель: вырабатывать подвижность губ.

Описание упражнения: улыбнуться, показать сомкнутые зубки (хорошее настроение).

Затем губы складываем трубочкой. Мимика помогает принять рассерженный вид. Выполнять 3-4 раза (в конце обязательно улыбнуться).

28. «Комарик»

Цель: разрабатывать подвижность губ.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть широко рот, поднять язык вверх и упереть его в бугорки (альвеолы). Попытаться произнести «дзззз», но не отрывисто, а протяжно, в течение 5-7 секунд. Помнить, что комар злой, поэтому нажимать языком на бугорки энергично.

29. «Мотор»

Цель: разрабатывать подвижность кончика языка.

Описание упражнения: улыбнуться, широко открыть рот, поднять язык вверх, с силой ударять кончиком языка по бугоркам за верхними зубами (альвеолам) и произносить: «дын-дын-дын...» (сначала медленно, потом всё быстрее и быстрее). Повторять в течение 5-7 секунд.

А теперь давай заведём мотор вот так: «ДЫН - дын, дын; ДЫН - дын, дын...» (выделенный слог надо произносить сильнее, делая на него ударение). Повторить 3-4 раза.

30. «Печем блинчики»

Цель: разрабатывать подвижность губ и кончика языка.

Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, покусать язык зубами - та-та-та...; пошлёпать язык губами - пя-пя-пя....

Приложение

1. Отработка звуков «С» и «З» - упражнения 1,4,7,10,12,23,27
2. Отработка звуков «Ц» - упражнения 1,4,6,7,23,24,27,28
3. Отработка звуков «Ш» и «Ж» - упражнения 2,3,9,11,13-16,20,21,23,25-29
4. Отработка звуков «Щ» - упражнения 1-4,9,12,15-17,20,23,25-27
5. Отработка звуков «Ч» - упражнения 2,4,9,15-17,25,28-30
6. Отработка звуков «Р» - упражнения 1,2,8,9,13-20,27-30
7. Отработка звуков «Л» - упражнения 1,2,5,8,13,19-22,26-30
8. Отработка звуков «К» и «Г» - упражнения 1,6,24,27