

**Упражнения**  
**артикуляционной**  
**гимнастики**



# Упражнения артикуляционной гимнастики

Если ваш ребенок неправильно произносит отдельные звуки, заменяет другими или совсем их пропускает вы должны проконсультироваться с логопедом. Упражнения артикуляционной гимнастики помогут подготовить речевые органы к постановке тех звуков, которые он самостоятельно освоить не смог.

Отрабатывайте с ребёнком 2-3 упражнения, а затем добавляйте по одному. Выполнять упражнения нужно в спокойном темпе без напряжения. Данная таблица поможет вам подобрать упражнения необходимые вашему ребенку.

№№ Упражнений, необходимых для коррек- ции или постановки звуков	Звуки, нуждающиеся в поста- новке или коррекции			
	с, з, ц	ш, ж ч, щ	р	л
Общая артикуляционная гимнастика (для всех)	1–19			
Артикуляционная гимнастика для различных групп звуков	20–31	32–37	37–43	44–50
Упражнения артикуляционной гимнастики с тренировкой выдоха	23 25 27	35	39 43	50

Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:


- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов
- улучшить подвижность артикуляционных органов
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- научить ребенка удерживать определённую артикуляционную позу;
- увеличить амплитуду движений;
- уменьшить напряженность артикуляционных органов;
- подготовить ребенка к правильному произношению звуков.


Все упражнения были взяты из книги Воробьёвой Т.А., Крупенчук О.И «Логопедические упражнения: Артикуляционная гимнастика.» – СПб.: Издательский дом «Литера», 2011


# 1. «УЛЫБКА» («ЗАБОРЧИК»)



Широка Нева-река,  
И улыбка широка.  
Зубки все мои видны —  
От краёв и до десны.

 **Цель.** Вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

 **Описание.** Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5–10.

 **Обратите внимание!** 1. Следите, чтобы при улыбке ребёнок не подворачивал внутрь верхнюю или нижнюю губу. 2. Если ребёнок не показывает нижние зубы, нужно научить его при сомкнутых губах опускать и поднимать только нижнюю губу. Это упражнение проводим так: кладём палец на нижнюю губу, опускаем и поднимаем её. Зубы при этом сомкнуты, нижняя челюсть неподвижна. 3. Если у ребёнка возникают затруднения, надо вместе с ним пропеть звук «и»: «и-и-и» — и губы растянутся в улыбке.

## 2. «ХОБОТОК» («ТРУБОЧКА»)



Я слегка прикрою рот,  
Губы — «хоботом» вперёд.  
Далеко я их тяну,  
Как при долгом звуке: у-у-у.



**Цель.** Выработать движение губ вперёд, укреплять мышцы губ, их подвижность.



**Описание.** Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5–10.



**Обратите внимание!** 1. Следите, чтобы при выполнении упражнения не открывался рот. Зубы почти сомкнуты. 2. Если ребёнок не может вытянуть губы вперёд, предложите ему дотянуться губами до конфеты и взять её губами. Можно предложить игру «Кто сильнее?», когда ребёнок удерживает губами бинтик или чистый платочек (свернуть конусом), а вы пытаетесь вытянуть его. 3. Можно вместе с ребёнком пропеть звук «у»: «у-у-у» — и губы примут положение трубочки.

### 3. «ДОМИК ОТКРЫВАЕТСЯ»



Ротик широко открыт,  
Язычок спокойно спит.



**Цель.** Научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.



**Описание.** Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), поддержать рот открытым 5–10 секунд, медленно закрыть.



**Обратите внимание!** 1. Язык лежит во рту спокойно, не оттягивается назад, кончик языка у передних зубов. 2. Если у ребёнка возникают затруднения, пропойте вместе с ним звук «а»: «а-а-а» — губы и язык примут нужное положение.

#### 4. ЧЕРЕДОВАНИЕ «ХОБОТОК» — «УЛЫБКА» — «ДОМИК ОТКРЫВАЕТСЯ»



Улыбается ребёнок,  
Хобот вытянул слонёнок.  
Вот зевает бегемот,  
Широко открыв свой рот.



**Цель.** Укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путём переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.

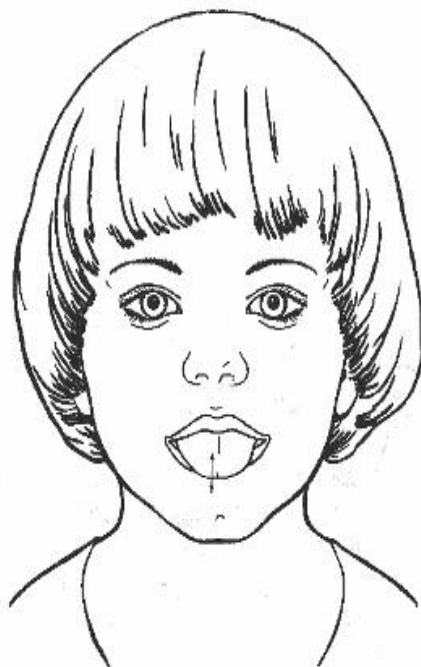


**Описание.** Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я» или «Посмотри и повтори». Игру можно проводить, озвучивая движения губ («у-и-а») и молча. Взрослый выполняет поочередно движения губами в любом порядке («у-и-а», «а-у-и», «и-у-а», «и-у-и»), удерживая губы в каждой позиции 3–5 секунд, а ребёнок повторяет.



**Обратите внимание!** 1. Переход от одной позиции к другой осуществляется плавно.  
2. Упражнение очень полезно для детей с дефицитом внимания.

## 5. «ЛЮБОПЫТНЫЙ ЯЗЫЧОК»



Вот и вышел на порог  
Любопытный язычок.  
«Что он скачет взад-вперёд?» —  
Удивляется народ.



**Цель.** Укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.



**Описание.** Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладем на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8–10 раз.



**Обратите внимание!** 1. Упражнение выполняется в спокойном темпе. 2. Двигается только язык.

## 6. «ЛЯГУШКА»



Нижнюю губу  
опустить, как смогу.



**Цель.** Отрабатывать движение нижней губы вниз и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.



**Описание.** Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.



**Обратите внимание!** 1. Двигается только нижняя губа. 2. Верхнюю губу, если она двигается, следует придерживать пальцем. 3. Если ребёнку трудно выполнить упражнение, то можно помочь ему, плавно опуская пальцами его подбородок. При этом нижняя губа опускается и обнажаются нижние зубы.



## 7. «ЗАЙЧИК»



Губку верхнюю подняв,  
Замер зайчик, зубки сжав.



**Цель.** Отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.



**Описание.** Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опускает её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.



**Обратите внимание!** 1. Двигается только верхняя губа. 2. Если движется нижняя губа, то её можно слегка придержать пальцем. 3. Если ребёнку трудно выполнить упражнение, то можно помочь ему, слегка поднимая вверх пальцем кончик его носа. При этом верхняя губа поднимается и открываются верхние зубы.

## 8. «ОКОШКО»



Рот прикрою я немножко,  
Губы сделаю «окошком».  
Зубки рядышком стоят  
И в окошечко глядят.



**Цель.** Развивать мышечную силу и подвижность губ.



**Описание.** Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5—10 секунд.



**Обратите внимание!** 1. Если ребёнку трудно выполнить это упражнение, то следует вернуться к упражнениям «Лягушка» (№ 6) и «Зайчик» (№ 7).

## 9. «ЯЗЫК ЗДОРОВАЕТСЯ С ПОДБОРОДКОМ»



Просыпается язык —  
Долго спать он не привык.  
И спросил у подбородка:  
— Эй, какая там погода?



**Цель.** Отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность. Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки — уздечки (при её укорочении).



**Описание.** Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5–10 раз.



**Обратите внимание!** 1. Двигается только язык, губы неподвижны. 2. Не подворачивать нижнюю губу внутрь.

## 10. «ЯЗЫК ЗДОРОВАЕТСЯ С ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ»



Улыбнись, не будь груба,  
Здравствуй, верхняя губа!



**Цель.** Отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связки (узденки), если она укорочена.



**Описание.** Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу (при укорочении узденки — дотронуться кончиком языка до верхней губы). Поддерживать язык на верхней губе 3—5 секунд, убрать в рот.



**Обратите внимание!** 1. Не всем детям удаётся сразу сделать язык широким, но нужно к этому стремиться. Этому способствуют упражнения «Шлёпаем губами по языку», «Покусываем язык» (№ 19 и 20). 2. Двигается только язык, нижняя губа не «подсаживает» язык вверх.

## 11. «ОБЕЗЬЯНКА»



За нижнюю губку заложен язык —  
Из зеркала смотрит  
мартышкин двойник.



**Цель.** Отрабатывать движение языка вниз с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.



**Описание.** Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.



**Обратите внимание!** Если ребёнку трудно выполнить это упражнение, вы можете провести между нижней губой и нижними зубами соской на шпатель, указывая то место, куда необходимо «спрятать» язык.

## 12. «БУЛЬДОГ»



За верхнюю губку заложен язык —  
Булдого уступать никому не привык.



**Цель.** Тренировать подъём языка с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.



**Описание.** Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.



**Обратите внимание!** Если ребёнок затрудняется поднять язык и поместить его за верхнюю губу, то можно показать ему это место, проведя соской на шпатель под верхней губой.

### 13. «ПРЯТКИ» (ЧЕРЕДОВАНИЕ «ОБЕЗЬЯНКА» — «БУЛЬДОГ»)



Обезьянка и бульдог —  
Всех покажет язычок.



**Цель.** Укреплять мышцы языка и губ, развивать подвижность языка. Тренировать способность к переключению с одной позиции на другую (низ-верх).



**Описание.** Ребёнок в спокойном темпе попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог» (№ 11 и 12).



**Обратите внимание!** Двигается только язык. Старайтесь избегать дополнительных движений (не морщите нос, не хмурьтесь).

## 14. «ХОМЯК»



Языком давить стараюсь,  
В щёку сильно упираюсь.  
Раздалась моя щека,  
Как мешок у хомяка.



**Цель.** Развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щёк.



**Описание.** Язык поочерёдно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3–5 секунд.



**Обратите внимание!** 1. Рот закрыт. 2. Если ребёнку трудно выполнить это упражнение, то можно: а) имитировать движение языка соской, надетой на шпатель. Ввести соску в рот и сделать упор с внутренней стороны сначала в одну, а затем в другую щёку; б) контролировать движение языка, приложив пальчики снаружи щёк.



## 15. «КРУЖОК»



Мой язык совсем не глуп —  
Ходит кругом возле губ.



**Цель.** Развивать произвольные движения языка, укреплять его мускулатуру и развивать его подвижность. Самомассаж мышц губ и щёк.



**Описание.** 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. «Нарисовать» по 5–6 кругов в одну и другую сторону.



**Обратите внимание!** 1. Если ребёнку трудно выполнить данное упражнение, то нужно повторить упражнение: «Обезьянка» (№ 11), «Бульдог» (№ 12), «Прятки» (№ 13), «Хомяк» (№ 14). 2. Можно помочь ребёнку, очертив соской круг с внутренней стороны щёк и губ. 3. Можно очертить кружок, проведя пальцем снаружи по ходу движения языка.

## 16. ЧЕРЕДОВАНИЕ «ТОЛСТЯЧКИ—ХУДЫШКИ»



Вот толстяк — надуты щёки  
И, наверно, руки в боки.  
Вот худышка — щёки впали:  
Видно, есть ему не дали.



**Цель.** Укреплять мускулатуру щёк. Развивать координацию движений.



**Описание.** Ребёнок поочередно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3–5 секунд.



**Обратите внимание!** Губы сомкнуты.

## 17. «ШАРИКИ» (ПООЧЕРЁДНОЕ НАДУВАНИЕ ЩЁК)



Шарик слева, шарик справа,  
Есть у нас одна забава:  
В щёки дуем-чередуем,  
То в одну, а то в другую.



**Цель.** Укреплять мускулатуру щёк. Развивать координацию движений и умение переключаться.



**Описание.** Ребёнок в спокойном темпе поочередно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щеки в другую.



**Обратите внимание!** Рот закрыт, губы и нижняя челюсть не двигаются из стороны в сторону.

## 18. «САМОВАР» («ПАРОВОЗИК»)



Щёки надую и выпущу пар,  
И запыхчу, как большой самовар.



**Цель.** Укреплять мускулатуру губ и щёк.



**Описание.** Сжать губы, надуть щёки, удержать воздух 2–3 секунды и выпустить через губы, произнося: «Пых!»

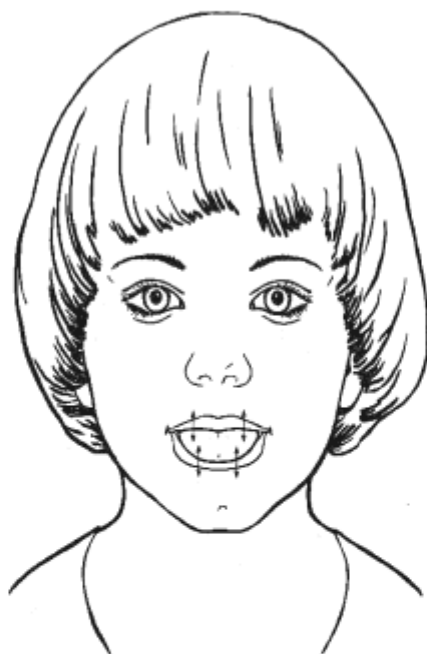


**Усложнение:** 1. Выпускать воздух через губы в более быстром темпе: «пых-пых-пых» («самовар кипит»). 2. Упражнение с сопротивлением: сжать губы, надуть щёки и, не выпуская воздух, легко похлопывать пальцами по щекам.



**Обратите внимание!** Следите, чтобы щёки оставались надутыми, и воздух не уходил через губы.

## 19. «ШЛЁПАЕМ ГУБАМИ ПО ЯЗЫКУ» («НАКАЖЕМ НЕПОСЛУШНЫЙ ЯЗЫК»)



А теперь уж не зубами —  
Я пошлёпаю губами:  
«У быка губа тупа,  
Па-па-па, па-па-па».



**Цель.** Расслаблять мышцы языка путём самомассажа (пошлёпывания губами). Научиться удерживать язык распластанным, широким.



**Описание.** 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 упражнения: 1. Пошлёпывать губами кончик языка. 2. Пошлёпывать губами середину языка. 3. Пошлёпывать губами язык, продвигая его медленно вперёд, а затем назад.



**Обратите внимание!** 1. Нижнюю губу не следует заворачивать внутрь и натягивать на нижние зубы. 2. Язык должен быть широким, его края касаются уголков рта.

## 20. «ПОКУСАЕМ ЯЗЫК»



Выдвигаю свой язык,  
Чтоб лениться не привык.  
И от кончика до корня  
Я кусаю всё проворней.



**Цель.** Добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).



**Описание.** Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык. Варианты: 1. Покусывать кончик языка. 2. Покусывать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку в выполнении упражнения.



**Обратите внимание!** 1. Не подворачивать нижнюю губу внутрь, на нижние зубы. 2. Язык широкий, губы растянуты в улыбке. Данное упражнение является базовым в артикуляционной гимнастике. Выполняя это упражнение, ребёнок осуществляет самомассаж языка.

