

# Артикуляционная гимнастика



«Лягушка»

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

*Ниже нижнюю губу  
Опущу я, как смогу.*



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

«Зайчик»

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

*Губку верхнюю подняв,  
Замер зайчик, зубки сжав.*



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

«Окошко»

**Цель:** развивать мышечную силу и подвижность губ.

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



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

«Язык здоровается с подбородком»

**Цель:** отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность. Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки – уздечки (при ее укорочении).

*Просыпается язык –  
Долго спать он не привык.  
И спросил у подбородка:  
- Эй, какая там погодка?*



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

«Язык здороваётся с верхней губой»

**Цель:** отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связке (уздечки), если она укорочена.

*Улыбнись, не будь груба,  
Здравствуй, верхняя губа!*



**Описание:** Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

«Улыбка»

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

*Широка Нева-река,  
И улыбка широка.  
Зубки все мои видны –  
От краев и до десны.*



**Описание:** Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удержать мышцы губ в таком положении под счёт от 5 до 10сек.

«Хоботок»

**Цель:** вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.

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



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

3.«Домик открывается»

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

*Ротик широко открыт,  
Язычок спокойно спит.*

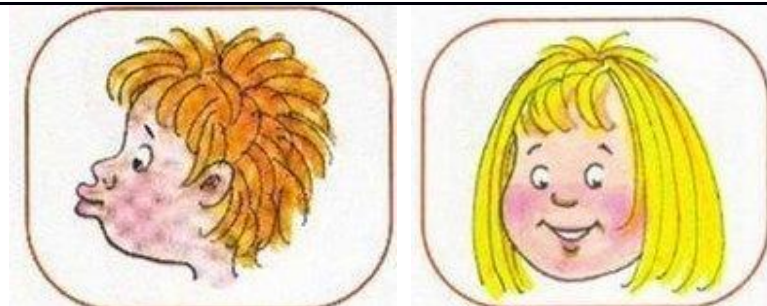


**Описание:** Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

Чередование «Хоботок» - «Улыбка» -  
«Домик открывается».

**Цель:** укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.

*Улыбается ребенок,  
Хобот вытянул слоненок.  
Вот зевает бегемот,  
Широко открыв свой рот.*



**Описание:** Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я». Взрослый выполняет поочередно движения губами в любом порядке («у – и – а», «а – у – и», «и – у – а»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.

«Любопытный язычок»

**Цель:** укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.

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



**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.



«Обезьянка»

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

*За нижнюю губку заложен язык –  
Из зеркала смотрит мартышкин двойник.*



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

«Булдогог»

**Цель:** тренировать подъем языка с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.

*За верхнюю губку заложен язык –  
Булдогог уступать никому не привык.*



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

«Прятки» (чередование «Обезьянка» - «Бульдог»)

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

*Обезьянка и бульдог –  
Всем покажет язычок.*



**Описание:** Ребёнок в спокойном темпе попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог».

«Хомячок»

**Цель:** развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щек.

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



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



«Кружок»

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

*Мой язык совсем не глуп –  
Ходит кругом возле губ.*



**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.

Чередование «Толстячки - худышки»

**Цель:** укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений.

*Вот толстяк – надуты щеки  
И, наверно, руки в боки.  
Вот худышка – щеки впали:  
Видно, есть ему не дали.*



**Описание:** Ребёнок поочерёдно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

«Шарики» (поочерёдное надувание щёк)

**Цель:** укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.

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



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

«Самовар»

**Цель:** укреплять мускулатуру губ и щек.

*Щеки надую и выпущу пар,  
И запыхчу, как большой самовар.*



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

«Шлёпаем губами по языку»

**Цель:** расслаблять мышцы языка путем самомассажа (пошлёпывания губами). Научиться удерживать язык распластанным, широким.

*А теперь уж не зубами –  
Я пошлепаю губами:  
«У быка губа тупа,  
Па-па-па, па-па-па».*



**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлёпать его губами, произносить: «па-па-па». Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения:

- пошлёпать губами кончик языка;
- пошлёпать губами середину языка;
- пошлёпать губами язык, подвигая его медленно вперёд, а затем назад.

«Чашечка»

**Цель:** научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.

*Улыбаюсь, рот открыт:  
Там язык уже стоит.  
К зубкам подняты края –  
Вот и «чашечка» моя.*



**Описание:** Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

«Вкусное варенье»

**Цель:** отрабатывать движение широкой передней части языка в форме чашечки вверх. Укреплять мышцы языка.

*Как будто варенье лежит на губе –  
Слизу его «чашечкой» в ротик себе.*



**Описание:** Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать губу, делая движение сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечку».

«Покусаям язычок»

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

*Выдвигай свой язык,  
Чтоб лениться не привык.  
И от кончика до корня  
Я кусаю все проворней.*



**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.

**Варианты:** 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать 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 выполнять задания.

«Кусаям боковые края языка»

**Цель:** преодолевать спастичность (напряженность) языка путем самомассажа (покусывания боковых краев языка), способствовать прилеганию краев языка к нижним боковым зубам.

*«Горкой» выгну язычок,  
Пожую ему бочок:  
Левый, правый, оба сразу  
Я жую как по заказу.*

**Описание:** Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) – и, не меняя положения языка, покусать его края боковыми зубами 10 – 15 раз.

«Чистим зубы снаружи»

**Цель:** отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

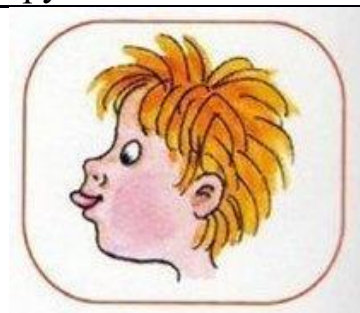
*Зубки верхние снаружи  
Нам почистить очень нужно.  
Зубки нижние – не хуже,  
Тоже чистки просят дружно.*

**Описание:** Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

«Загоним мяч в ворота»

**Цель:** научиться выпускать длительную направленную воздушную струю.

*Щек своих не надуваю,  
Мяч в ворота загоняю.*



**Описание:** Вытянуть губы вперёд «трубочкой» и длительно подуть на шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.

**Варианты:** можно предложить ребёнку на вертушку, мелкие игрушки, которые легко катятся по столу, ватку (сдуть с ладошки), направленная воздушная струя хорошо вырабатывается, если предложить ребёнку подуть в небольшую чистую бутылочку (из-под капель). При точном попадании воздушной струи в бутылочку раздаётся своеобразный гудящий или свистящий звук («гудит пароход»). Это очень нравится детям.



«Лопаточка»

**Цель:** вырабатывать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе.

*Поперек улыбки лег –  
Отдыхает язычок.*



**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

«Дуем на лопаточку»

**Цель:** вырабатывать умение дуть по середине широкого языка, спокойно лежащего на нижней губе.

*Дую, дую на «лопатку»,  
Чтоб была широкой, гладкой.*



**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка.

## Окошко



- широко открыть рот – “жарко”
- закрыть рот – “холодно”



## Чистим зубки



- улыбнуться
- открыть рот
- кончиком языка с внутренней стороны “почистить” поочерёдно нижние и верхние зубы



## Месим тесто



- улыбнуться
- пошлёпать языком между губами – “пя-пя-пя-пя-пя”
- покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)



## Чашечка

- улыбнуться
- широко открыть рот
- высунуть широкий язык и придать ему форму “чашечки” (т.е. слегка приподнять кончик языка)



## Дудочка



- с напряжением вытянуть вперёд губы (зубы сомкнуты)



## ЗАБОРЧИК (лягушка)



- улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы



## Маляр

- губы в улыбке
- приоткрыть рот
- кончиком языка погладить (“покрасить”) нёбо



## Грибочек



- улыбнуться
- поцокать языком, будто едешь на лошадке
- присосаться широким языком к нёбу



## Киска



- губы в улыбке
- рот открыт
- кончик языка упирается в нижние зубы
- выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы



## Поймаем мышку



- губы в улыбке
- приоткрыть рот
- произнести “а-а-а” и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)



## Лошадка



- вытянуть губы
- приоткрыть рот
- поцокать “узким” языком (как цокают копытами лошадки)



## Пароход гудит



- губы в улыбке
- открыть рот
- с напряжением произнести долгое “ы-ы-ы...”

