

Артикуляционная гимнастика

Примерный комплекс упражнений

1. Дыхательное упражнение "Ракета". Глубокий вдох через нос, руки медленно поднять через стороны вверх, ладони свести вместе, плотно прижав друг к другу, потянуться вверх, задержав дыхание. Медленный глубокий выдох со звуком А, руки в такт выдоху опускаются вниз через стороны. Выполняется 2- 3 раза.
2. "Болтушка" - рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх. Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать).
Выполняется 5-7 секунд.
3. Чередование "Улыбки", "Трубочки", "Рупора", "Окна".
"Улыбка" - руки в это время разводятся в стороны, пальцы поочередно образуют с большим пальцем колечки.
"Трубочка" - пальцы обеих рук собираются в щепоти и соприкасаются на уровне груди.
Выполняется 3-5 раз.
"Рупор" - зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены. Ладони в это время перед грудью сложены корабликом.
"Окно" - рот широко открыт (верхние и нижние зубы видны в "окне"), прямые руки подняты вверх над головой, пальцы с силой разведены.
4. "Болтушка"
5. "Щелканье" ("Цоканье") языком - прямые руки подняты верх над головой. По команде одновременно с цоканьем языком сжимаются и разжимаются сначала кулаки обеих рук одновременно, затем поочередно то правой, то левой руки. Выполняется 5-7 секунд.
6. "Болтушка"
7. Упражнение "Крокодил". Широко раскрывать и закрывать рот в сопровождении движений рук, имитирующих движения пасти крокодила: рот широко открыт - в младшем возрасте руки согнуты в локтях с плотно соединенными запястьями и разведенными кистями, одна вверх, другая вниз, пальцы при этом напряжены и разведены с силой, в старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. При закрывании рта кисти соединить, плотно сжав ладони и сведя вместе пальцы. Движения сопровождаются движениями глаз: пасть крокодила открыта - широко открыть глаза, пасть закрылась - глаза закрыть, голова при этом неподвижна. Выполняется 3-5раз.
8. "Болтушка"
9. "Качели" - движение языка вверх-вниз. Кисти рук при этом также движутся вверх-вниз. В старшем дошкольном возрасте движения языка и рук сопровождаются синхронными движениями глаз (голова неподвижна).
10. "Болтушка"
11. "Часики" - в младшем возрасте руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вперед, пальцы каждой руки плотно прижаты друг к другу (ладошка - "Дощечка"). В старшем дошкольном возрасте руки вытянуты вперед. Движение языка с одновременным движением кистей рук и глаз вправо-влево (голова при этом неподвижна). Выполняется в течение 5-7 секунд.

12. "Болтушка"

13. Упражнение "Змея". Руки согнуты в локтях, кисти охватывают параллельные плечевые суставы (правая кисть - правое плечо, левая кисть - левое плечо). Рот закрыт, язык лежит свободно. Руки резко выбрасываются вперед, пальцы сжаты в щепоти, а язык, как змеиное жало, также выбрасывается вперед. Затем руки медленно сгибаются и возвращаются на плечи, язык - " жало" также медленно расслабляется и возвращается на место. Упражнение выполняется в старшем дошкольном возрасте 3 -5 раз.

14. "Болтушка"

15. "Ножницы" - выполняется лежа на животе, ладони прижаты к полу. Выполняется 5-7 раз.

16. "Накажем непослушный язык" - покусывание кончика широкого языка, губы при этом растянуты в улыбке. Руки разведены в стороны, кулаки обеих рук сжимаются и разжимаются в такт движениям челюстей. Выполняется в течение 10 секунд.

Из упражнений, приведенных ниже, вы можете подобрать для своего ребенка более простые, с которых начнете заниматься.

Ходят по двору подружки –

Две болтливые индюшки.

Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу, производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, поглаживая её. Сначала производить медленные движения, затем ускорить темп и добавлять голос, пока не послышится: "бл – бл – бл".

На нижней губке язычок

Расстелим, как половичок.

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать в таком положении на счёт от 1 до 5.

Эй, дружок, Антошка!

Сыграй нам на гармошке!

Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к нёбу. Не опуская язык, открывать и закрывать рот. губы в положении улыбки. При повторении упражнения надо открывать рот всё шире все дольше удерживать язык в верхнем положении.

Как волшебник, наш Николка -

Лопатку превратил в иголку.

Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка - острым. Чередовать движения 6 раз.

Поиграть тебе охота?

Загоняем мяч в ворота.

Вытянуть губы трубочкой и длительно подуть на ватный шарик, который лежит на столе. Воротами могут служить два кубика или коробка. Выполнить упражнение 6 – 8 раз.

Потолок покрасил гномик,

Приглашает нас в свой домик.

Улыбнуться, открыть рот, "погладить" кончиком языка твёрдое нёбо, совершая движения вперед и назад. Прodelать 10 раз, меняя направления.

Шарик лопнул у Танюшки –

Плачет бедная девчушка.

Предложить ребёнку длительно произнести звук "и". передний край языка находится за верхними зубами, губы округлены, выдыхаемая струя воздуха тёплая.

Быстро по реке плывёт

И гудит наш пароход – "ыыыы"!

Приоткрыть рот и длительно произносить звук "ыыыы" – имитация гудка парохода. Обратит внимание ребёнка, что широкий кончик языка прижат к нёбу и не двигается.

С братом мы возьмём насос –

Будет праздник для колёс:

Подкачаем шины

Папиной машины.

Предложить ребёнку длительно произнести звук "ссссс..." Обратит внимание, что при произнесении звука язык находится за нижними зубами, губы в улыбке, выдыхаемая струя холодная.

Лопаткой яму я копаю,

Цветы иголкой вышиваю.

Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка - острым. Чередовать движения 6 – 8 раз.

Ветер дул на одуванчик –

Разлетелся сарафанчик.

Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик. Зафиксированный на ниточке. Выполнять упражнение 4 – 6 раз.

Юля бублик быстро съела,

Земляничку захотела.

Округлить губы как при произнесении звука "о". затем имитировать захват губами ягоды земляники.

Мурка спинку выгибает,

Глазки щурит и зевает.

Улыбнуться, приоткрыть рот. Прижав кончик языка к нижним зубам, выгнув при этом спинку языка.

Киска сердится на Машу:

Хочет рыбку, а не кашу.

Улыбнуться, приоткрыть рот. Прижать кончик языка к нижним зубам, при этом спинку языка поднимать и опускать. Выполнить упражнение 3 – 5 раз.

Кашку манную мы ели

И добавки захотели.

Хобот вытянул слонёнок,

Плачет великан – ребёнок.

Растянуть губы в улыбке. Произносить "ням – ням – ням" затем вытянуть губы вперед, длительно произнести "уууууууууу" чередовать упр. 4 – 6 раз.

Сосёт апельсиновый сок

Из трубочки мамин сынок.

Имитировать высасывание сока через тоненькую трубочку. Выполнять упр. 10 – 15 сек.

Тарелку вылизал щеночек,

Колбаски просит он кусочек.

Вылизывать широким языком блюдце, намазанное вареньем. Выполнять упр. 10 – 15 сек.

Вот грибок на тонкой ножке –

Ты клади его в лукошко.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. Язык будет напомнить тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка – ножку гриба. Удерживать язык в таком положении до 10 сек.

Ловко кисточкой забор

Красят Петя и Егор.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка "покрасить" верхние зубы, совершать движения языком сначала из стороны в сторону, потом снизу вверх.

У щенка малютки

Уже большие зубки.

Как покажет их Трезорка,

Сразу в дом бежит Егорка.

*Улыбнуться без напряжения, так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Чтобы показать ребенку, как надо это сделать, надо про себя произнести звук "и".
удерживать в таком положении губы на счёт от 1 до 5.*

Широко разинув рот,
Зевают толстый бегемот.
А весёлая мартышка,
Губы сжав,
Читает книжку.

*Рот широко раскрыть. Вдох через рот: имитация зевоты. Затем плотно сжать губы.
Чередовать упражнения.*

Смастерим мы дудочку,
Дудочку – погудочку.

*Вытянуть сомкнутые губы вперёд трубочкой. Удерживать в таком положении под счёт
от 3 до 5*

Собираем мы без спешки,
Словно белочка, орешки.

Рот приоткрыть. Поочередно упираться языком в щеки, имитируя выдавливание шариков. Упражнение выполнять медленно, четко .

Наливаем воду в бочку –
Надуваем сильно щёчки.

Рот закрыт, губы плотно сжать, щёки надуть. "Полоскать" рот воздухом.

Не нужны сейчас улыбки –
Делай ротик, как у рыбки.

Губы сжаты, щёки втянуты. Упражнение выполнять медленно, чётко.

Мы печём, печём блиночки
И для сына, и для дочки.

Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуко сочетание "ня – ня – ня". Упражнение выполнять в течение 10 – 15 сек.

Петя встал сегодня рано
И стучит по барабану.

*Улыбнуться, открыть рот, постучать кончиком языка за верхними зубами, при этом чётко произносить звук "д – д – д..." – сначала медленно, затем темп увеличить.
Упражнение выполнить в течение 10 – 15 сек.*

На лошадках по дорожке

Скачут Аня и Серёжа.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к нёбу, пощёлкать кончиком языка. Рот широко открывать. (как лошадка цокает копытами)

Тик – так, тик – так –

Ходят часики –

Вот так!

Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.

На качелях мы качались

И друг другу улыбались.

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы с внутренней стороны и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5, затем поднять широкий язык за верхние зубы и удерживать под счёт от 1 до 5. поочередно менять положение языка 4 – 5 раз.