

## Памятка для родителей «Артикуляционная гимнастика»

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем и коррекции нарушений звукопроизношения любого происхождения; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

### **Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 2 раза в день утром и вечером, по 3-5 минут.
2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
4. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
5. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики могут находиться перед настенным зеркалом, также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

### **Организация проведения артикуляционной гимнастики дома**

1. Прежде чем приступить к выполнению артикуляционных упражнений, вы должны выяснить, как ваш ребёнок ориентируется в пространстве: может ли он показать, что находится справа, слева, впереди, сзади, наверху, внизу; различает ли он правую и левую руки. Без этого выполнение артикуляционной гимнастики невозможно или крайне затруднительно для ребёнка.
2. Расскажите о предстоящем упражнении.
3. Покажите правильное выполнение упражнения.
4. Предложите ребенку повторить упражнение, проконтролируйте его выполнение.
5. Следите за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому.
6. При отборе материала для артикуляционной гимнастики необходимо соблюдать определенную последовательность — идти от простых упражнений к более сложным. Проводить гимнастику надо эмоционально, в игровой форме.
7. В любом упражнении все движения органов артикуляционного аппарата осуществляются последовательно, с паузами перед каждым новым движением, чтобы

взрослый мог контролировать качество движения, а ребенок — ощущать, осознавать, контролировать и запоминать свои действия.

8. Для детей более старшего возраста артикуляционные упражнения объединены в комплексы. Дети постепенно вырабатывают артикуляционные уклады, необходимые для произношения определённых групп звуков

9. Занимаясь с ребёнком, поддерживайте хорошее, доброе настроение, наберитесь терпения и не раздражайтесь, далеко не всё будет получаться с первого раза. Почаще хвалите ребёнка и радуйтесь вместе с ним каждой, даже самой незначительной, удаче. Ваш доброжелательный настрой - залог успеха.

### Комплекс артикуляционных упражнений:

#### **Упражнение 1. «Заборчик».**

*Цель:* подготовить артикуляцию для свистящих звуков, активизировать губы.

*Методические рекомендации:* перед зеркалом просим ребенка максимально растянуть губы (улыбнуться), показать верхние и нижние зубы. Верхние зубы должны находиться напротив нижних. Необходимо проверить наличие расстояния между ними (1 мм). Следить, чтобы ребенок не морщил нос. Удерживать под счет до 5.



#### **Упражнение 2. «Окошко».**

*Цель:* уметь удерживать открытым рот с одновременным показом верхних и нижних зубов.

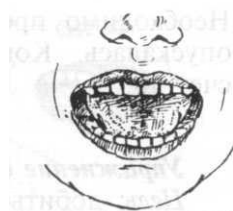
*Методические рекомендации:* из положения «Забор» медленно открывать рот. Зубы должны быть видны. Удерживать под счет до 5.



#### **Упражнение 3. «Мост».**

*Цель:* выработать нижнее положение языка для подготовки к постановке свистящих звуков. Кончик языка упирается в нижние резцы.

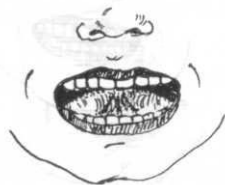
*Методические рекомендации:* из положения «Забор» выполнить упражнение «Окно». Расположить язык за нижними резцами плоско. Удерживать под счет до 5.



#### **Упражнение 4. «Парус».**

*Цель:* подготовка верхнего подъема языка для звуков [р], [л].

*Методические рекомендации:* ребенок последовательно выполняет следующие упражнения: «Забор» — «Окно» — «Мост». Из положения «Мост» широкий язык поднимается к верхним резцам и упирается в альвеолы (бугорки за верхними передними зубами). Следить, чтобы язык не провисал, а был напряженным и широким, определялась подъязычная связка. Удерживать под счет до 5..



#### **Упражнение 5. «Трубочка».**

*Цель:* выработать активность и подвижность губ.

*Методические рекомендации:* из положения «Забор» вытянуть губы вперед, плотно их сомкнуть, чтобы в центре не было дырочки. Круговая мышца собирается в морщинки.



Необходимо проверить, чтобы нижняя челюсть не опускалась. Контролировать рукой. Удерживать под счет до 5.

#### **Упражнение 6. Чередование: «Заборчик» — «Трубочка».**

*Цель:* добиться ритмичного, точного переключения с одной артикуляции на другую.

*Методические рекомендации:* из положения «Забор» выполнить движение «Трубочка». Такие переключения выполнить 5—6 раз в разном темпе, определяемом логопедом. Начинать в медленном темпе. Рука под подбородком, чтобы контролировать неподвижность подбородка.



#### **Упражнение 7. «Блинчик».**

*Цель:* выработать широкое и спокойное положение языка, что необходимо для подготовки шипящих звуков.

*Методические рекомендации:* последовательно выполнять упражнения «Забор» — «Окно» — «Мост». Из положения языка «Мост» выдвинуть язык на нижнюю губу.

Язык должен быть спокойным и широким. Нижняя губа не должна подворачиваться, верхняя должна обнажать зубы. Удержать под счет до 5. Язык на губе.



### **Упражнение 8. «Лопата копает».**

*Цель:* подготовить артикуляцию для шипящих звуков. Выполнение артикуляции «Чашечка».

*Методические рекомендации:* выполнить последовательно следующие упражнения: «Забор» — «Окно» — «Мост» — «Лопата». Из положения «Лопата» поднять широкий кончик языка немного вверх. Верхние зубы должны быть видны. Следить, чтобы язык при подъеме не убирался в ротовую полость. Выполнить упражнение в медленном темпе 3—4 раза.

Кончик языка загибается вверх.



### **Упражнение 9. «Вкусное варенье».**

*Цель:* сформировать: верхний подъем языка в форме «Чашечки», удерживание языка на верхней губе и выполнение облизывающего движения сверху вниз.

*Методические рекомендации:* из положения «Лопата копает» широкий язык поднять к верхней губе и выполнить облизывающие движения сверху вниз 2—3 раза в медленном темпе.

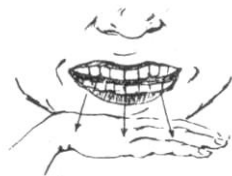
Движения языка сверху вниз по верхней губе.



### **Упражнение 10-а. «Теплый ветерок».**

*Цель:* вызывание шипящих звуков по подражанию.

*Методические рекомендации:* из положения «Вкусное варенье» убрать язык за верхние зубы и образовать щель с альвеолами (бугорки за верхними передними зубами). Руку расположить у подбородка и попросить ребенка подуть на широкий язык. Растянуть губы в улыбке. Рука должна ощутить теплую воздушную струю. Кистью ощутить теплую струю воздуха.



### **Упражнение 10-б. «Жук».**

**Цель:** вызывание звука [ж] по подражанию.

**Методические рекомендации:** при выполнении упражнения «Теплый ветер» просят ребенка «включить» свой голос. Тактильно-вибрационный контроль осуществляется рукой, расположенной на гортани. Ребенок должен ощутить вибрацию гортани. Исходным положением является упражнение № 10-а «Теплый ветер». Кисть на гортани ощущает вибрацию голосовых связок.



### **Упражнение 11. «Цокает лошадка».**

**Цель:** выработать тонкие дифференцированные движения кончиком языка для звука [р].

**Методические рекомендации:** из положения «Парус» при широко открытом рте цокать языком. Челюсть неподвижна. (Удерживается рукой. Выполнить 5-6 раз.)

Язык за верхними зубами. Рука держит подбородок, чтобы он не двигался во время щелканья.



### **Упражнение 12. «Барабаничик».**

**Цель:** подготовка артикуляции для звука [р] и вибрации кончика языка.

**Методические рекомендации:** из положения «Парус» стучать языком и произносить звук [д]. Следить, чтобы кончик языка не опускался и не выглядывал изо рта. Примечание: если исправляется горловой звук, то произносится звук [т]. Следить, чтобы не было назального оттенка, не напрягался голос и не поднималась нижняя челюсть. Постучать со звуком [д, т] 5—6 раз.

Кончик языка стучит вверху по альвеолам со звуком [д] или [т].



### **Упражнение 13. «Дятел».**

**Цель:** формировать вибрацию кончика языка для звука [р].

**Методические рекомендации:** из положения «Парус» и «Барабанщик» произносить звук [д] в ускоренном темпе. Серии ударов языком по альвеолам напоминают стук дятла: «Д — ддд»,

«Д — ддд» (один удар и несколько ударов в быстром темпе). Выполняется 3—5 таких серий.



### **Упражнение 14. «Пулемет».**

**Цель:** закрепить вибрацию кончика языка для звука [р].

**Методические рекомендации:** из положения «Парус» выполнять упражнение «Дятел» и добавлять воздушную струю, как толчок воздуха: «Д — ддд» + толчок сильной воздушной струи. Возникает вибрация языка — «дрр». Выполнить интенсивно 5 раз. Если не получается по подражанию, то добавляют упражнение №20.

Язык вверху стучит по альвеолам со звуками «Д — ДДД».

После произнесения «Д — ддд» — сильно подуть на язык.



### **Упражнение 15-а. «Холодный ветер».**

**Цель:** закрепить нижнее положение языка для свистящих звуков и выработать направленную воздушную струю по средней линии языка. Вызывание звука [с] по подражанию.

**Методические рекомендации:** из положения «Мост» вернуться к упражнению «Забор» и подуть на язык. Рука должна ощущать холодную струю воздуха. Выполнять 3—4 раза. Если по подражанию не получается, то применяют механическую помощь для вызывания звука [с]. Подуть на язык.

Кисть под подбородком. Ощутить холодную струю воздуха.

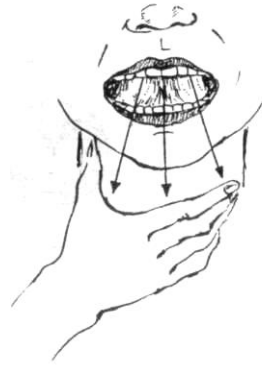


### **Упражнение 15-б. «Комар».**

**Цель:** вызывание звука [з] по подражанию.

**Методические рекомендации:** при выполнении упражнения «Холодный ветер» просят ребенка «включить» свой голос. Тактильно-вибрационный контроль осуществляется рукой ребенка, расположенной на гортани. Ребенок должен ощутить вибрацию гортани. Исходным положением является упражнение № 15-а «Холодный ветер».

Кисть на гортани ощущает вибрацию голосовых связок.

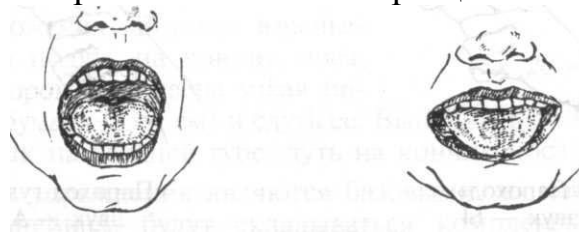


### **Упражнение 16-а. «Пароход». 1-й вариант:**

**Цель:** подготовка артикуляции для звука [л].

**Методические рекомендации:** из положения «Мост» выполнить упражнение «Лопата». Закусить кончик языка (зубы должны быть видны) и длительно произносить звук [ы] 2—3 секунды.

Кончик языка прикушен верхними и нижними резцами.



### **Упражнение 17. «Пароход гудит».**

**Цель:** вызвать звук [л] смешанным способом.

**Методические рекомендации:** выполнять упражнение «Пароход». Попросить ребенка открыть рот и произнести звук [а]. Слышится слог «ла». Повторить 3—4 раза.



«Пароход» звук — Ы



### **Упражнение 18. «Маляр».**

**Цель:** растянуть подъязычную связку для звуков [р], [л], а для произнесения шипящих звуков найти место образования щели языка в форме чашечки у твердого нёба.

**Методические рекомендации:** из положения «Парус» продвигать язык по нёбу в передне-заднем направлении 3-4 раза. Челюсть должна оставаться неподвижной (контролируется рукой). Язык движется по нёбу вперед-назад.



### **Упражнение 19. «Качели».**

**Цель:** дифференцировать нижнее и верхнее положение языка, что необходимо для дифференциации свистящих и шипящих звуков.

**Методические рекомендации:** из положения «Парус» перейти к упражнению «Мост». Чередовать 5—6 раз в темпе, заданном логопедом.



### **Упражнение 20. «Фокус».**

**Цель:** сформировать сильную правильно направленную воздушную струю для шипящих звуков и звука [р].

**Методические рекомендации:** из положения «Вкусное варенье» сильно подуть на кончик носа, на котором приклеена узкая полоска бумаги (3 x 1 см) и сдуть ее. Выполнить 2—3 раза. Язык на верхней губе, дуть на кончик носа.

Эти упражнения являются базовыми, из которых в дальнейшем будут складываться комплексы для коррекции конкретных звуков.





Рис. 20. «Фокус»

## Комплексы упражнений

1 комплекс упражнений для свистящих

«Заборчик» — «Окошко» — «Мост» — «Заборчик» — №1 №2 №3 №1  
— «Холодный ветер» №15

2 комплекс упражнений для шипящих

«Заборчик» — «Окошко» — «Мост» — «Блинчик» — №1 №2 №3 №7  
— «Лопата копает» — «Вкусное варенье» — №8 №9  
— «Фокус» — «Теплый ветерок» №20 №10

3 комплекс упражнений для «р»

«Заборчик» — «Окошко» — «Мост» — «Парус» — №1 №2 №3 №4  
— «Цокает лошадка» — «Барабанщик» — «Дятел» — №11 №12 №13  
— «Пулемет» №14

4 комплекс упражнений для «л»

«Заборчик» — «Окошко» — «Мост» — «Блинчик» — №1 №2 №3 №7  
— «Пароход» — «Пароход гудит» №16 №17