

# Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики

данные рекомендации разработаны для детей дошкольного и младшего школьного возраста, имеющих недостатки произношения свистящих, шипящих и части сонорных звуков (Р, Рь, Л, Ль). Для каждой группы звуков отдельные комплексы упражнений

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.

2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.








3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).



4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

5. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

6. 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 должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.


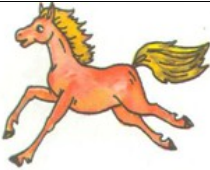


**Комплекс упражнений,  
вырабатывающий правильный артикуляционный уклад звуков С, Сь, З, Зь, Ц**

1	<p><b>Чередование упражнений «Лягушка - хоботок»</b>  <b>«Лягушка»</b>          Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение до 5.  <b>«Хоботок»</b>          Губы и зубы сомкнуты. с напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать данное положение до 5.</p>	
2	<p><b>«Лопаточка».</b>          Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Удержать под счет от 1 до 10-15.</p>	
3	<p><b>«Иголочка»</b>          Рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким. Удерживать его в таком положении 15 с.</p>	
4	<p><b>«Часики»</b>          Рот приоткрыть. Высунуть узкий язык. Двигать языком вправо-влево, не убирая его в глубь рта. Прodelать 15-20 раз.</p>	
5	<p><b>«Маляр».</b>          Рот широко открыть. Все зубы видны. Широким кончиком языка гладить верхнее небо вперед-назад. Нижняя челюсть неподвижна.</p>	
6	<p><b>«Качели».</b>          Высунуть узкий язык. Кончиком языка тянуться попеременно то к носу, то к подбородку. Рот не закрывать. Нижняя губа не натягивается на нижние зубы. Нижняя челюсть неподвижна. Выполнять под счет от 1 до 5.</p>	
7	<p><b>«Чистим нижние зубки»</b>          Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо-влево. Нижняя челюсть при этом не двигается.</p>	




8	<p><b>«Киска сердится»</b></p> <p>Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. На счет «раз» - высунуть язык горкой, упираясь кончиком в нижние зубы. На счет «два» - вернуться в исходное положение. Кончик языка при этом не должен отрываться от нижних зубов, рот не закрывать.</p>	
9	<p><b>«Упрямый ослик»</b></p> <p>Губы в улыбке, рот приоткрыть, с силой произносить звукосочетание ИЕ – ИЕ – ИЕ. Кончик языка при этом упирается в нижние зубы.</p>	






**Комплекс упражнений,  
вырабатывающий правильный артикуляционный уклад звуков Ш, Ж, Ч, Щ**

1	<p>Чередование упражнений «Лягушка - хоботок»</p> <p><u>«Лягушка»</u> Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение до 5.</p> <p><u>«Хоботок»</u> Губы и зубы сомкнуты. с напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать данное положение до 5.</p>	
2	<p><b>«Лопаточка».</b></p> <p>Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Удержать под счет от 1 до 10-15.</p>	
3	<p><b>«Вкусное варенье»</b></p> <p>Улыбнись, открой рот. Высунуть широкий язык, облизывать верхнюю губу и убрать язык глубь рта повторить 15 раз.</p>	
4	<p><b>«Маляр».</b></p> <p>Рот широко открыть. Все зубы видны. Широким кончиком языка гладить верхнее небо вперед-назад. Нижняя челюсть неподвижна.</p>	
5	<p><b>«Чашечка»</b></p> <p>Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать в таком положении 10-15 с.</p>	




6	<p><b>«Грибок»</b></p> <p>Открыть рот. Присосать язык к небу. Не отрывая язык от неба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. Прodelать 15 раз. В отличие от упр. «Лошадка» язык не должен отрываться от неба.</p>	
7	<p><b>«Лошадка»</b></p> <p>Улыбнуться, открыть рот. Щёлкать кончиком языка, как цокают лошадки громко и энергично. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна и «прыгал» только язык.</p>	
8	<p><b>«Гармошка»</b></p> <p>Открыть рот, положение языка как в упр. «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.</p>	
9	<p><b>«Фокус»</b></p> <p>Положить на самый кончик носа маленький кусочек ватки. Язык в форме чашечки плотно примыкает к верхним губам. Нужно сдуть ватку с кончика носа.</p>	


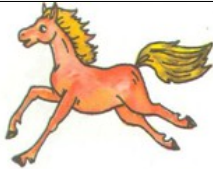




**Комплекс упражнений,  
вырабатывающий правильный артикуляционный уклад звуков Л, Ль**

1	<p>Чередование упражнений «Лягушка - хоботок»</p> <p><u>«Лягушка»</u></p> <p>Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение до 5.</p> <p><u>«Хоботок»</u></p> <p>Губы и зубы сомкнуты. с напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать данное положение до 5.</p>	
2	<p><b>«Лопаточка».</b></p> <p>Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Удерживать под счет от 1 до 10-15.</p>	
3	<p><b>«Иголочка»</b></p> <p>Рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким. Удерживать его в таком положении 15 с.</p>	

4	<p><b>«Маляр».</b></p> <p>Рот широко открыть. Все зубы видны. Широким кончиком языка гладить верхнее небо вперед-назад. Нижняя челюсть неподвижна.</p>	
5	<p><b>«Качели».</b></p> <p>Высунуть узкий язык. Кончиком языка тянуться попеременно то к носу, то к подбородку. Рот не закрывать. Нижняя губа не натягивается на нижние зубы. Нижняя челюсть неподвижна. Выполнять под счет от 1 до 5.</p>	
6	<p><b>«Чистим верхние зубки»</b></p> <p>Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо-влево. Нижняя челюсть при этом не двигается.</p>	
7	<p><b>«Вкусное варенье»</b></p> <p>Улыбнись, открой рот. Высунуть широкий язык, облизывать верхнюю губу и убрать язык глубь рта повторить 15 раз.</p>	
8	<p><b>«Пароход»</b></p> <p>Приоткрыть рот и длительно на одном выдохе произносить звук Ы-Ы-Ы. Необходимо следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта.</p>	
9	<p><b>«Индюк»</b></p> <p>Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения <b>широким</b> переднем краем по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая ее. Темп упр. постепенно убыстрять, затем добавить голос, чтобы слышалось «бл-бл-бл».</p>	

**Комплекс упражнений,  
вырабатывающий правильный артикуляционный уклад звуков Р, Рь**

1	<p><b>«Качели».</b></p> <p>Высунуть узкий язык. Кончиком языка тянуться попеременно то к носу, то к подбородку. Рот не закрывать. Нижняя губа не натягивается на нижние зубы. Нижняя челюсть неподвижна. Выполнять под счет от 1 до 5.</p>	
2	<p><b>«Маляр».</b></p> <p>Рот широко открыть. Все зубы видны. Широким кончиком языка гладить верхнее небо вперед-назад. Нижняя челюсть неподвижна.</p>	
3	<p><b>«Чистим верхние зубки»</b></p>	

	<p>Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо-влево. Нижняя челюсть при этом не двигается.</p>	
4	<p><b>«Грибок»</b></p> <p>Открыть рот. Присосать язык к небу. Не отрывая язык от неба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. Прodelать 15 раз. В отличие от упр. «Лошадка» язык не должен отрываться от неба.</p>	
5	<p><b>«Лошадка»</b></p> <p>Улыбнуться, открыть рот. Щёлкать кончиком языка, как цокают лошадки громко и энергично. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна и «прыгал» только язык.</p>	
6	<p><b>«Гармошка»</b></p> <p>Открыть рот, положение языка как в упр. «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.</p>	
7	<p><b>«Барабан»</b></p> <p>Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчетливо произносить звук Д-Д-Д. язык при произнесении этого звука упирается в верхние зубы, рот не закрывать. Произносить то быстро, то медленно.</p>	
8	<p><b>«Комарик»</b></p> <p>Улыбнуться, открыть рот. Поднять язык за верхние зубы; длительно произнести звук З. Рот при произнесении звука не закрывать.</p>	
9	<p><b>«Моторчик»</b></p> <p>Основное упражнение. Во время длительного произнесения звука Д-Д-Д или З-З-З (за верхними зубами) быстрыми движениями соской или прямым указательным пальцем ребенка производить частые колебательные движения из стороны в сторону.</p>	

Рекомендации составила учитель-логопед ГБУ ДО ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга Евдокимова Екатерина Анатольевна.