

Муниципальное автономное дошкольное учреждение детский сад №7  
с.Майкопское «Кубаночка»МО Гулькевичский район

# Сборник упражнений «Артикуляционная гимнастика»

составила музыкальный руководитель Полтанова ЕВ

## **Содержание**

Пояснительная записка 4

Упражнения на развитие дыхательных путей 6

Упражнения на развитие подвижности мышц губ и щек 7

Упражнения на развитие и укрепление мышц языка 10

Список источников информации 14

### **Пояснительная записка**

У воспитанников детских садов недостаточно сформированы компоненты речевой деятельности, касающиеся звуковой и лексико-грамматической стороны речи (звукопроизношение, звукоразличение, словарь, грамматический строй языка).

При работе с такими детьми проводится специальная коррекционная работа. На каждом занятии педагог обязательно должен включать элементы логопедической работы, направленные на обогащение, уточнение словарного запаса, коррекцию грамматического строя языка, выработку языкового чутья, тренировку артикуляционного аппарата, закрепление правильного произношения.

Во ФГОС НОО указаны метапредметные результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования: активное использование речевых средств; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации.

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков – фонем – и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; 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 сборника:** отбор и систематизация упражнений, направленных на коррекцию артикуляционных проблем у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

1. подбор упражнений, направленных на коррекцию артикуляционных проблем;
2. систематизация коррекционных упражнений по разделам сборника;
3. оформление сборника упражнений, направленных на коррекцию артикуляционных проблем детей старшего дошкольного возраста

Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики

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. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

7. 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.

8. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

В сборнике представлены разные типы упражнений: на развитие мышц языка, щек, губ и развитие дыхательных путей. Такое разнообразие видов упражнений позволяют вести системный и комплексный характер по коррекции фонематических процессов у детей старшего дошкольного возраста.

Сборник упражнений может применяться педагогами и родителями с целью совместного проведения коррекционных упражнений.

## **Упражнения на развитие дыхательных путей**

### **1. «Загоним мяч в ворота»**

*Щек своих не надуваю,*

*Мяч в ворота загоняю.*

**Описание:** Вытянуть губы вперед «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 паролод»). Это очень нравится детям.

### **2. «Фокус» («Дуем с чашечки»)**

*Я «чашку» выведу вперед,*

*С нее подую вверх.*

*И теплый воздух обдает*

*Мой носик, например.*

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

### **Упражнения на развитие подвижности мышц губ и щек**

#### **1.«Улыбка»**

*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. Удерживать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

#### **2.«Хоботок»**

*Я слегка прикрою рот,*

*Губы – «хоботом» вперед.*

*Далеко я их тяну,*

*Как при долгом звуке: у-у-у.*

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

#### **3.«Домик открывается»**

*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.

#### **4. Чередование «Хоботок» - «Улыбка» -**

##### **«Домик открывается».**

*Улыбаются 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.

#### **5. «Лягушка»**

*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.

#### **6. «Зайчик»**

*Губку верхнюю подняв,*

*Замер зайчик, зубки сжав.*

**Описание:** Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опускает

её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.

#### **7. «Окошко»**

*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.

### **8. Чередование «Толстячки - худышки»**

*Вот толстяк – надуты щеки*

*И, наверно, руки в боки.*

*Вот худышка – щеки впали:*

*Видно, есть ему не дали.*

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

### **9. «Шарики» (поочерёдное надувание щёк)**

*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 поочередно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.

### **10. «Самовар»**

*Щеки надую и выпущу пар,*

*И запыхчу, как большой самовар.*

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

### **11. «Кучер»**

*Губы вместе я сведу,*

*Через губы буду дуть.*

*Поиграю я в игру*

*И скажу лошадке: «Тпру!».*

**Описание:** Сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук «тпру-у-у».

*Варианты: положить между губ широкий край языка и подуть. Край языка будет вибрировать вместе с губами («едем на мотоцикле»).*

## **Упражнения на развитие и укрепление мышц языка**

### **1. «Любопытный язычок»**

*Вот и вышел на порог*

*Любопытный язычок.*

*«Что он скачет взад-вперед?» -*

*Удивляется народ.*

**Описание:** Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперед-назад. Язык кладем на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот

остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

### **2. «Язык здоровается с подбородком»**

*Просыпается язык –*

*Долго спать он не привык.*

*И спросил у подбородка:*

*- Эй, какая там погода?*

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

### **3. «Язык здоровается с верхней губой»**

*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.

#### **4. «Обезьянка»**

*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.

#### **5. «Бультдог»**

*За верхнюю губку заложен язык –*

*Бультдог 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.

#### **6. «Кружок»**

*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.

#### **7. «Шлёпаем губами по языку»**

*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.

### **8. «Чашечка»**

*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.

### **9. «Вкусное варенье»**

*Как будто варенье лежит на губе –*

*Слижу 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».

### **10. «Ступеньки» (Чередование «чашечка» на верхней**

**губе – «чашечка» на верхних зубах – «чашечка»**

**вверху за зубами)**

*На верхнюю губку,*

*На верхние зубки,*

*За зубки скачок –*

**Описание:** Улыбнуться, открыть рот, установить язык в форме чашечки на верхней губе, затем перевести «чашечку» на верхние зубы, а затем за верхние зубы. Удерживать в каждом положении 3-5 секунд.

### **11. «Гармошка»**

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха

гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.

Внимание: Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны. Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка.

*На гармошке мы играем.*

*Рот пошире открываем,*

*Челюсть вверх, челюсть вниз,*

*Ты, смотри, не ошибись.*

## **12. «Барабан»**

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот (достаточно широко), поставить язычок за верхние зубы, стучать языком по небу за верхними зубами со звуком «Д-Д-Д». Стучать язычком 7 – 15 секунд (на весь выдох).

Внимание: Произносить «д-д-д» часто («как пулемет»), с усилием, напрягая мышцы не только языка, но и шеи, плеч.

В барабан мы бьем

Нашим язычком.

Громкий, громкий звук

Слышен звонкий стук.

## **13. «Горка» («мостик»)**

*Улыбаюсь, рот открыт –*

*Там язык лежит, свернувшись.*

*В зубы нижние уткнувшись,*

*Горку нам изобразит.*

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

## **14. «Ветерок дует с горки»**

*С горки дует ветерок,*

*И несет он холодок.*

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

### **15. «Мостик построим – мостик разрушим»**

*Ставлю я язык «дугой»*

*И кладу – даю покой.*

**Описание:** Улыбнуться, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, чтобы он принял положение мостика или горки («Мостик построим»). Удерживать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 секунд.

### **16. «Парус»**

*Улыбаюсь, рот открыт:*

*«Парус» там уже стоит.*

*Прислоню язык, смотрю,*

*К зубкам верхним изнутри.*

**Описание:** Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы. Удерживать 5-10 секунд.

### **17. «Иголочка»**

*Улыбаюсь: вот шутник –*

*Узким – узким стал язык.*

*Меж зубами, как сучок,*

*Вылез длинный язычок.*

**Описание:** Открыть рот, язык высунуть как можно чаще, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

## Список источников информации

1. Олеговна Г. Т. Карточка артикуляционной гимнастики. 29.08.2013. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2013/08/29/kartoteka-artikulyatsionnoy-gimnastiki>
2. Нищева Н.В. Сборник упражнений «Веселая артикуляционная гимнастика»: наглядно-дидактическое пособие. М.: «Детство-Пресс», 2009.
3. Голикова Т.Н. Артикуляционная гимнастика. URL: 14.06. 2014. <http://mdou56orel.ru/article93>