

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и координации 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.

В данной картотеке собраны разнообразные виды упражнений и игр для артикуляции и дыхания.

Статические артикуляционные упражнения

«Лопаточка» - широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Подержать язык в этом положении 10-15 секунд.

«Чашечка» - рот широко раскрыть, широкий язык поднять вверх, стараясь передний и боковые края языка загнуть вверх, потянуться к верхним зубам, но не касаться их, удерживать язык в таком положении 10-15 секунд.

«Иголочка» - рот открыть, язык высунуть далеко вперед, сделать его узким и тонким, удерживать его в этом положении 15 секунд.

«Горка» - рот приоткрыть, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам, кончик языка упереть в нижние передние зубы, спинку языка выгнуть, удерживать язык в этом положении 15 секунд.

«Трубочка» - высунуть широкий язык, боковые края языка загнуть вверх, прижать, подуть в получившуюся трубочку, выполнять в медленном темпе 10-15 раз.

Динамические артикуляционные упражнения

«Часики» - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к правому углу рта, то к левому, двигать языком в медленном темпе под счет, проделать 15-20 раз.

«Качели» - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку, рот при этом не закрывать, проделать 10-15 раз.

«Вкусное варенье» - высунуть широкий язык, облизать поочередно верхнюю, затем нижнюю губу и убрать язык вглубь рта, повторить 10-15 раз.

«Змейка» - рот широко открыть, язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать вглубь рта, двигать языком в медленном темпе 10-15 раз.

«Катушка» - кончик языка упереть в нижние передние зубы, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать вглубь рта, проделать 10-15 раз. В отличие от упражнения «Горка» язык в форме валика перемещается вперед-назад.

«Маляр» - рот открыть, широким кончиком языка, как кисточкой, водить от верхних резцов до мягкого неба (вперед-назад) и от правых коренных зубов к левым (влево-вправо), поводить в течение 10-15 секунд.

«Лошадка» - прищелкнуть язык к небу, цокать языком медленно и сильно, тянуть подъязычную связку, проделать 10-15 раз. Если прищелкивание не удастся, можно положить на язык липкую конфету, пусть ребенок старается сосать конфету и одновременно почувствовать присасывание языка.

«Грибок» - прищелкнуть язык к небу, поддержать в этом положении 5-10 секунд. Когда язык научится принимать и удерживать это положение, выполнять упражнение пружинящими движениями, потягивая подбородок вниз.

«Фокус» - научиться направлять воздушную струю посередине языка. Рот приоткрыть, язык «чашечкой» высунуть вперед и приподнять, как бы потянуться к носу. Плавное, но сильно подуть на ватку, лежащую на кончике носа. Следить за тем, чтобы выдох проводился на язык, а не на губы. Далее можно усложнить упражнение, отодвигая ватку с кончика носа на спинку.

«Индюк» - приоткрыть рот, энергично проводить широким передним краем языка по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, добавить голос, пока не послышится: бл-бл (как индюк болобочет).

«Орешек» - рот закрыт, язык с силой упирается попеременно в левую и правую щеку так, чтобы была видна округлость под щекой. Далее можно приподнимать и опускать язык вверх-вниз одновременно с упором в щеку.

Игры на развитие физиологического и речевого дыхания

Для занятий с 5-7-летним ребенком родители совместно с ним могут самостоятельно придумать и изготовить материал для игр: вырезать и раскрасить необходимые элементы, привязать к ним нитку.

Примерные темы для игр: «Посади бабочку (осу, стрекозу и др. насекомых) на цветок»; «Обуй сороконожку»; «Расставь мебель в комнате»; «Собери грибы (овощи) в корзину»; «Посади птичку на ветку»; «Положи фрукты в вазу (конфеты в коробку)»; «Наряди елку к Новому году»; «С какого дерева упал лист?»; «Задуй свечку»; «Сдуй одуванчики»; «Расставь посуду»; «Поймай рыбку». Все эти вырезанные элементы в нужное место «задуваются», т. е. помещаются туда с помощью выдоха. Совместное со взрослым придумывание и изготовление элементов игры очень увлекает ребенка, развивает его фантазию, приучает к старательности, усидчивости, терпению.

Игра «Подуем в трубочку»

Задача: тренировать длительную, направленную посередине языка воздушную струю.

Описание: Сделать глубокий вдох носом, задержать дыхание, губы вытянуть в трубочку, язык просунуть между ними, свернуть его и подуть в получившуюся трубочку.

Поначалу можно дуть на занавеску, находящуюся напротив, или на узкую полоску бумаги, прикрепленную к чему-либо и расположенную по направлению воздушной струи. Необходимо следить, чтобы выдох проводился ребенком плавно, длительно, не надувая щек.

Игра «Разноцветные листочки»

Задача: развить плавный, длительный, направленный выдох.

Оборудование: небольшая палочка, разноцветные сухие листья с разных деревьев.

Описание. На уровне рта ребенка на нитках подвешены сухие листья различной формы. Ребенок рассматривает их, называет, определяет цвет, затем медленно набирает воздух через нос (следить, чтобы не поднимались плечи) и дует на листочки через трубочку из губ, не раздувая щек.

Игра «Отгадай, что за овощ»

Задача: тренировать глубокий вдох носом, научить различению запахов.

Оборудование: блюдо с овощами, имеющими ярко выраженный, особенный запах: лук, чеснок, огурец, укроп.

Описание. Рекомендуется для детей от 4 лет. Ребенок рассматривает, называет овощи, нюхает и запоминает их запахи.

Чтобы получить более насыщенный запах, взрослый делает на овоще надрез, укроп можно растереть в руках.

Затем ребенок с завязанными глазами должен понюхать и узнать по запаху предложенный ему овощ. Взрослый следит, чтобы вдох был медленным, плавным, глубоким, не поднимая плеч.

Игра «Отгадай, что за фрукт»

Задача: тренировать глубокий вдох носом, научить различать запахи.

Оборудование: ваза с фруктами, имеющими ярко выраженный, особенный запах: апельсин, лимон, яблоко, груша.

Описание. Рекомендуется для детей от 4 лет. Взрослый делает надрезы на фруктах. Ребенок рассматривает, называет, нюхает их, затем с завязанными глазами старается определить по запаху предложенный ему фрукт.

Игра «Приятный запах»

Задача: тренировать правильный, глубокий вдох через нос, научить различать знакомые запахи.

Оборудование: ваза, в которой лежат очищенные лимон, апельсин, дольки шоколада, еловая ветка.

Описание. Рекомендуется для детей 3 лет. Дети подходят к вазочке, нюхают и на выдохе произносят: «Как вкусно!», «Как хорошо пахнет!», «Какой приятный запах».

Игра «Фокус»

Задача: отработать длительную, направленную посередине языка воздушную струю.

Описание. Губы в улыбке, нижняя губа оттянута вниз, широкий язык плотно прижат к верхней губе. Сделать глубокий вдох носом и в этом положении языка подуть на ватку, лежащую на кончике носа так, чтобы она взлетела вертикально вверх.

Следить, чтобы выдох производился на язык, а не на верхнюю губу.

Если ребенок хорошо справляется с таким заданием, его можно усложнить: понемногу продвигать ватку по спинке носа по направлению ко лбу и таким же образом стараться ее сдуть.

Игра «Задуй ватку в ворота»

Задача: выработать умение целенаправленно менять силу выдоха.

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшой кусочек ваты.

Описание. Взрослый вместе с ребенком сооружает широкие «ворота» из кубиков или другого строительного материала и кладет перед ними небольшой кусочек ваты. Ребенок, слегка наклоняясь вперед, чтобы воздух попадал под ватку, должен подуть на нее длительным плавным выдохом и добиться попадания в «ворота». С этой целью при необходимости можно менять направление и силу воздушной струи. Если ребенок хорошо справляется с этим заданием, его можно слегка усложнить, постепенно делая «ворота» узкими.

Игра «Кто дальше задует ватку в ворота»

Задача: тренировать плавную, непрерывную воздушную струю, при необходимости изменять ее направление.

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшой кусочек ваты.

Описание. Игра проводится как соревнование, если у детей хорошо получается предыдущее упражнение. На ровной поверхности строят двое широких «ворот» из кубиков или другого строительного материала и на одинаковом расстоянии кладут небольшой ватный шарик.

Играющие принимают определенное положение: губы в улыбке, широкий язык приподнимается к верхней губе. Далее, как бы произнося звук [ф], ребенок старается задувать ватку в «ворота» как можно дальше. Не допускается нарушение положения речевых органов: раздувание щек, выдох только на губы, произнесение звука [ф] вместо [х].

Игра «Буря в стакане»

Задача: развить сильный, целенаправленный выдох.

Оборудование: стакан с водой, соломинка.

Описание. В стакан с водой опускается соломинка. Ребенок должен сделать глубокий вдох носом, вытянуть губы трубочкой и сильно подуть в соломинку, чтобы в стакане забурлила вода. При этом щеки не должны раздуваться, нельзя делать дополнительного вдоха.

Игра «Погудим!»

Задача: тренировать длительный, целенаправленный выдох.

Оборудование: любые стеклянные пузырьки небольшого размера с диаметром горлышка около 1 см.

Описание. Взрослый показывает ребенку, как можно погудеть с помощью стеклянного пузырька. Для этого кончик языка должен касаться горлышка пузырька, а сам пузырек – подбородка.

Далее нужно сделать глубокий вдох носом и затем сильно, длительно выдохнуть на язык в этом положении. Потом ребенок пробует погудеть самостоятельно.

Игра «Лодочки»

Задача: научить детей менять силу и направление выдоха, укрепить мышцы губ.

Оборудование: таз с водой, бумажные или легкие деревянные (пластмассовые) лодочки, небольшой флажок.

Описание. Ребенок (или дети) сидит около таза с водой, в котором плавают лодочки. Взрослый предлагает совершить путешествие в другой «город», обозначенный флажком на другом краю таза. Для этого ребенок должен плавно дуть на лодочку, стараясь пригнать ее к другой стороне таза в том месте, где стоит флажок. При необходимости можно изменять направление и силу выдоха, но соблюдать определенное положение речевых органов: губы растянуты, как для звука [ф] - для плавного выдоха, вытянуты трубочкой - для сильного выдоха.

Игра «Лети, самолетик!»

Задача: развить длительный, целенаправленный выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: бумажные самолетики, изготовленные совместно с ребенком.

Описание. Игра проводится как соревнование, парами. Самолетики ставят на краю стола. Напротив них садятся играющие. По сигналу взрослого они должны на одном выдохе, не делая дополнительного вдоха, как можно дальше продвинуть свой самолетик по столу.

Игра «Надуй игрушку»

Задача: развить сильный, длительный, непрерывный выдох.

Оборудование: неплотные воздушные шарики или надувные игрушки небольшого размера.

Описание. Ребенок должен надуть шарик или игрушку, плавно, длительно выдыхая воздух в отверстие. Вдох проводится через нос, губы трубочкой.

Игра «Птички (бабочки)»

Задача: укрепить мышцы губ, развить направленную воздушную струю.

Оборудование: фигурки птичек или бабочек, вырезанные и ярко раскрашенные.

Описание. «Птичек» («бабочек») сажают на краю стола. Двое играющих соревнуются в том, кому удастся как можно дальше продвинуть свою фигурку по поверхности стола. Перед началом игры делается один глубокий вдох носом, дополнительный вдох делать не разрешается. Вместо поверхности стола фигурки могут «летать» на ниточках, также с помощью сильного, направленного выдоха.

Игра «Вертушка»

Задача: развить выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: сначала бумажная, затем пластмассовая вертушка.

Описание. Ребенок делает глубокий вдох носом, затем сильный выдох на подвижные части игрушки, чтобы привести их в движение. Сначала ребенку предлагается бумажная вертушка, так как для нее требуется меньше усилий, затем пластмассовая.

Игра «Лети, одуванчик!»

Задача: выработать длительную непрерывную воздушную струю, укрепить мышцы губ.

Описание. Ребенок срывает одуванчик, делает глубокий вдох носом и старается сдуть все его пушинки одним сильным непрерывным выдохом. Не допускаются прерывистое выдыхание воздуха или дополнительные вдох-выдох.

Игра «Загадай желание»

Задача: развить сильный, направленный выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: песочный набор, маленькие свечки для торта.

Описание. Взрослый предлагает ребенку подготовиться к своему дню рождения или Новому году и потренироваться задувать свечки. Ребенок сам изготавливает «куличики» из песка, в которые затем втыкаются свечки в соответствии с возрастом ребенка.

Далее ребенок делает глубокий вдох и одним сильным длительным выдохом старается задуть все горящие свечи. При этом по желанию ребенка он может про себя загадать желание.

Игра «Фокус с предметами»

Задача: тренировать силу и направленность выдоха.

Оборудование: любая ровная поверхность (пол, стол); деревянные или пластмассовые предметы (ручка, карандаш, катушка, бусинка).

Описание. Взрослый кладет любой легкий предмет на стол, а ребенок делает глубокий вдох носом и сильно, длительно дует на него. Предмет должен откатиться от исходной точки в направлении воздушной струи.

Игра «Надувайся, шар!»

Задача: развить длительный плавный выдох, автоматизировать звуки [с], [ш].

Описание. Дети стоят близко друг к другу в маленьком кругу. Затем повторяют слова за взрослым: «Надувайся, наш шар, надувайся большой, да не лопайся!» и отходят назад, образуя большой круг.

По сигналу взрослого «Шарик лопнул» дети снова сужают круг и тянут звук [с] или [ш] (в зависимости от возможностей детей), изображая выходящий из шара воздух.

Игра «Кто дольше?»

Задача: развить речевое дыхание, силу голоса.

Описание. Игра проводится как соревнование по парам. Дети стоят лицом друг к другу. По сигналу взрослого они одновременно делают глубокий вдох носом и начинают долго, на одной ноте тянуть определенный гласный звук (А, О, У, Ы, И). Кто дольше протянул звук, не делая дополнительного вдоха, тот считается победителем.

Игра «Вьюга воет»

Задача: развить речевое дыхание, силу голоса, способность изменять ее в нужный момент.

Оборудование: сюжетная картина «Вьюга», аудиозапись вьюги в начале, в разгаре, в конце.

Описание. Взрослый показывает детям картинку, объясняя, что такое вьюга (это сильный ветер со снегом), и дает им послушать звук вьюги, когда она начинается, когда она самая сильная и когда она стихает.

Затем дети по сигналу взрослого «Вьюга начинается» тихо изображают ее звук: у-у-у, «Сильная вьюга» - изменяют силу голоса до громкого (но не крика), «Вьюга стихает» - снова изменяют силу голоса до тихого, «Вьюга прошла» - замолкают.

Перед началом игры дети делают глубокий вдох носом. Взятого воздуха им должно хватить до слов «Вьюга прошла».

Игра «Лестница»

Задача: тренировать речевое дыхание, длительность и плавность голоса, умение изменять его тембр.

Описание. Ребенок делает глубокий вдох носом и на выдохе начинает плавно, длительно протягивать любой гласный звук, начиная с высокого тона голоса и постепенно изменяя его до низкого и наоборот - от низкого до высокого.

Перед началом игры взрослый показывает ребенку, как это сделать, и объясняет, что голос как бы опускается и поднимается по лестнице.

Регулярные дыхательные упражнения и игры учат детей правильно делать вдох, равномерно распределять воздух в процессе разговора, соблюдать нормальный темп и разборчивость речи. К концу занятий у детей улучшается общее звучание и внятность речи, формируется правильное речевое дыхание.

«Обезьянки»

Попросите малыша повторять за вами: вытягивайте губы в улыбке, посылайте поцелуйчики. Попробуйте показывать пасть крокодила, с открытым ртом предложите малышу высунуть и удержать язык несколько секунд. Складывайте губки трубочкой и покажите, как лошадка.

«Пузырь»

Надувайте обе щёки и лопайте пузырь. Игра очень увлекает малыша. Потом попытайтесь научить ребёнка надувать одну щеку, а потом другую.

«Котёнок»

Пусть малыш покажет, как котёнок лакает молоко, облизывает губки (ах как вкусно).

Игры на дыхание

Для развития правильного речевого дыхания (короткий вдох, удлиненный выдох) вам необходимо изготовить простые атрибуты. Возьмите трубочку для коктейля и проденьте в ней нитку. Завяжите нитку, чтобы удобно было держать и повесить игру на крючок. Вырежьте из цветной бумаги листочки, цветочки или бабочек (предметы выбирайте в соответствии с темой ваших занятий). Возьмите нитку. Один край нитки привяжите к трубочке, а на другой конец закрепите бабочку. На одну трубочку можно привязать несколько бабочек на разной высоте. Играя с малышом, предложите ему подуть на бабочек. Это упражнение очень нравится детям.

Можно на конец трубочки привязать комочек ваты или пёрышко, или ласкуток лёгкой ткани. На все это ребёнок может дуть с разной силой (лёгкий ветерок, сильный ветер).

Можно изготовить маленькие воротца и пытаться задуть в них комочки ваты.

Для развития дыхания подойдут вертушки, надувные шары, дудочки и т.д., а так же речёвки на гласные звуки, например:

Девочка плачет – а-а-а-а (длительное произнесение);

Мышонок смеётся – и-и-и-и;

Волк зовёт другого волка – у-у-у-у;

Лось трубит в лесу – о-о-о-о;

Ребёнок маленький плачет – уа-уа-уа-уа;

Дети в лесу перекликаются – ау-ау-ау-ау.

Можно так же использовать следующие упражнения:

1. Вдох и выдох через нос (стоя или сидя на стуле)
2. Вдох через нос, выдох через рот.
3. Вдох через рот, выдох через нос.
4. Вдох и выдох через левую половину носа (тоже через правую)
5. Вдох через одну половину носа, выдох через другую.
6. Глубокий вдох, выдох через нос толчками.

Артикуляционная гимнастика

Упражнения для губ и щек

1. Массаж щек.

Описание: Похлопывание и растирание щек. Покусывание щек изнутри.

2. Сытый хомячок.

Описание: губы сомкнуты, можно даже придержать их руками, зубы разомкнуты, «набрать полный рот воздуха» - надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно. Удерживать щеки надутыми 3-5 сек (учитывайте возможности ребенка).

3. Голодный хомячок.

Описание: губы сомкнуты, зубы разомкнуты, втянуть щеки внутрь, сначала можно помочь руками.

4. Шарик лопнул.

Описание: Губы закрыты, зубы разомкнуты. Хлопнуть кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

Упражнения для губ

1. Улыбка.

Описание: зубы в естественном прикусе (верхние зубы слегка перекрывают нижние), растянуть губы в улыбку. Удерживать 5-10 секунд.

2. Трубочка.

Описание: зубы в естественном прикусе, вытягивать губы вперед длинной трубочкой («как хобот у слона»). Можно предложить ребенку изобразить поцелуй.

3. Заборчик. (Цель – формирование правильной позы органов артикуляции для произнесения свистящих звуков).

Описание: Губы в улыбке, зубы стоят друг на друге (прямой прикус) и видны. Просьба – «Поставь зубки друг на друга (если не получается сразу, предложите «погрызть» передними зубами морковку, «как зайчик») и улыбнись, чтобы было видно все зубки». Удерживать 5-10 секунд.

4. Бублик. (Цель – формирование правильной позы органов артикуляции).

Описание: Зубы сомкнуты, стоят друг на друге. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

5. Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок. (Цель – развитие подвижности губ, необходимой для переключения со свистящих на шипящие).

Описание: Чередование положений губ. Сначала каждая поза фиксируется на 3-5 секунд, затем, если упражнение выполняется правильно, темп переключений увеличивается. Внимание: следить за тем, чтобы в процессе движений губ зубы не сдвигались и не размыкались.

6. Кролик. (Цель – формирование правильной позы органов артикуляции для губно-зубных звуков В и Ф).

Описание: Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

Упражнения для развития подвижности губ

1. Массаж губ зубами.

Описание: Покусывание и почесывание зубами сначала верхней, а потом нижней губы.

2. Пятачок.

Описание: Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

3. Рыбки разговаривают.

Описание: Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук ППП без выдоха).

4. Еще Рыбки разговаривают.

Описание: Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку (вертикально) и двумя пальцами другой руки нижнюю губу (вертикально) и растягивать их вверх-вниз.

5. Снова Рыбки разговаривают.

Описание: Губы сомкнуты, зубы разомкнуты. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя". Воздух втягивается внутрь.

6. Уточка.

Описание: Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.

7. Недовольная лошадка.

Описание: Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади. Губы должны быть расслаблены. Упражнение выполнять «серьезно» - если улыбаться, то не получится.

8. Спрятать губки.

Описание: Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам. Зубы неплотно смыкаются, губы не видны.

Еще несколько упражнений :

- сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту, («сколько ты можешь не дышать?»)
- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат) в воздухе или на бумаге.
- удерживать губами (но не зубами) марлевую салфетку - взрослый пытается ее плавно вытянуть.
- пить через трубочку, дуть в воду через трубочку.
- мелко нарезать бумагу, сложить кучкой на столе перед ребенком, попросить ребенка набрать побольше воздуха в рот и «напугать бумажки» - выдохнуть с резким звуком П, чтобы бумажки разлетелись.

Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

1. Трусливый птенчик.

Описание: Широко открывать и закрывать рот, губы улыбаются. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок - "птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается (неподвижно лежит на дне ротовой полости). Упражнение выполняется ритмично.

2. Акулы.

Описание: Рот приоткрыт, На счет "один" челюсть двигается вправо, на "два" - челюсть возвращается на место, на счет "три" - челюсть двигается влево, на "четыре" - челюсть возвращается на место, на "пять" - челюсть выдвигается вперед, на "шесть" - челюсть возвращается на место. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

4. Обезьяна.

Описание: Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

5. Силач.

Описание: Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться. Сначала можно придерживать (не давить сильно) подбородок рукой, искусственно создавая напряжение для мышц.

6. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

7. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка). Следить, чтобы голова не двигалась вверх и назад.

8. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.

Артикуляционная гимнастика в стихах

«Часики»

Тик – так, тик – так –

Ходят часики – вот так!

Влево тик,

Вправо так.

Ходят часики – вот так!

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

«Лопатка»

Пусть язык наш отдыхает,

Пусть немножко подремает.

Описание: Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

«Окошко»

Рот приоткрою я немножко,

Губы сделаю «окошком».

Зубки рядышком стоят

И в окошечко глядят.

Описание: широко открыть рот — "жарко" закрыть рот — "холодно"

«Варенье»

Нашей Маше очень смело,

На губу варенье село,

Нужно ей язык поднять,

Чтобы капельку слизать.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу и спрятать в рот

«Лошадка»

Я лошадка – серый бок (цок, цок),

Я копытцем постучу (цок, цок),

Если хочешь, прокачу (цок, цок).

Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к нёбу, пощёлкать кончиком языка. Рот широко открывать (как лошадка цокает копытами). «Остановить лошадку»: сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук: «тпру-у-у».

«Чистим зубки»

Рот откройте, улыбнитесь,
Свои зубки покажите,
Чистим верхние и нижние,
Ведь они у нас не лишние.

Описание: улыбнуться, открыть рот кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы

«Заборчик»

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

Описание: Улыбнуться, с напряжением так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

«Дудочка»

На дудочку губы положим,
И даже сыграть на ней сможем.
Ду-Ду-Ду.

Описание: С напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты).

«Грибок»

На лесной опушке,
Где жила кукушка,
Вырос гриб волнушка,
Шляпа на макушке.

Описание: улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»). Удерживать в таком положении 5-10 секунд.

«Орешки»

Словно белки мы без спешки,
Ловко щёлкаем орешки.

Описание: рот закрыт, кончик языка с напряжением поочередно упирается в щёки, на щеках образуются твердые шарики — "орешки".

«Качели»

На качелях
Я качаюсь
Вверх – вниз,
Вверх – вниз,
И все выше поднимаюсь,
А потом вниз.

Описание: Улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхние зубы, кончик языка за нижние зубы.

«Лесенка»

Раз ступенька – язык обнимает верхнюю губу.

Два ступенька — язык обнимает верхние зубы.

Три ступенька – язык прыгает за зубки.

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 таком положении 3-5 секунд.

«Гармошка»

Присосу язык на нёбо,

А теперь смотрите в оба:

Ходит челюсть вверх и вниз –

У неё такой круиз.

Описание: Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягивают меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.

«Иголочка»

Улыбаюсь: вот шутник –

Узким-узким стал язык.

Меж зубами, как сучок,

Вылез длинный язычок.

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

«Пароход»

Вывожу язык вперёд,

Закушу его – и вот:

«Ы» — так гудит пароход.

Описание: Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук «ы»: «ы-ы-ы» (пароход гудит).

«Маляр»

Язык – как кисточка моя,

И ею нёбо крашу я.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), двигаясь то зубов до горлышка.

«Бульдог»

За верхнюю губку заложен язык –

Бульдог уступать никому не привык.

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

«Печём блинчики»

Описание: Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе. Верхней губой шлёпаем по языку: пя-пя-пя. Слегка прикусываем язык: та-та-та.

«Заводим мотор»

Описание: Рот закрыт. Напряженным кончиком языка постучать в верхние зубы, многократно и отчетливо произнося: [д-д-д-д-д-д]. Постепенно убыстрять темп.

«Весёлые лягушки» (выполняйте упражнения в соответствии с текстом)

Квака любит улыбаться.

Тянуть губы прямо к ушкам
Очень нравится лягушкам.
Рот у Кваки до ушей,
Хоть завязочки пришей.
Улыбаются, смеются,
А глаза у них, как блюдца.

«Трубочка»

Мои губы – трубочка –
превратились в дудочку.
Громко я дудеть могу:
Ду-ду, ду-ду-ду, ду-ду, ду-ду-ду.

Артикуляционная гимнастика для малышей

"Окошко"

широко открыть рот — "жарко"
закрыть рот — "холодно"

"Чистим, зубки"

улыбнуться, открыть рот
кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы

"Месим тесто"

улыбнуться
пошлепать 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 вперед губы (зубы сомкнуты)

"Заборчик"

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
прикососать широкий язык 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" и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)

"Лошадка"

вытянуть губы
приоткрыть рот
процокать "узким" языком (как цокают копытами лошадки)

"Пароход гудит"

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

"Слоник пьёт"

вытянув вперёд губы трубочкой, образовать "хобот слоника"
"набирать водичку", слегка при этом прищмокивая

"Индюки болтают"

языком быстро двигать по верхней губе - "ба-ба-ба-ба..."

"Орешки"

рот закрыт
кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки
на щеках образуются твердые шарики - "орешки"

"Качели"

улыбнуться
открыть рот
кончик языка за верхние зубы
кончик языка за нижние зубы

"Часики"

улыбнуться, открыть рот
кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой

"Блинчик"

улыбнуться
приоткрыть рот
положить широкий язык на нижнюю губу

"Вкусное варенье"

улыбнуться
открыть рот
широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу

"Шарик"

надуть щёки
сдуть щёки

"Гармошка"

улыбнуться
сделать "грибочек" (т.е. присосать широкий язык к нёбу)
не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)

"Барабанщик"

улыбнуться
открыть рот
кончик языка за верхними зубами - "дэ-дэ-дэ..."

"Парашютик"

на кончик носа положить ватку

широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх

"Загнать мяч в ворота"

"вытолкнуть" широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота)

дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать)