# Артикуляционная гимнастика

Гимнастика для рук, ног - дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы - чтобы они стали сильными, ловкими, подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так "без костей"? Оказывается, язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникала у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше.

Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее "поставить" правильное звукопроизношение.

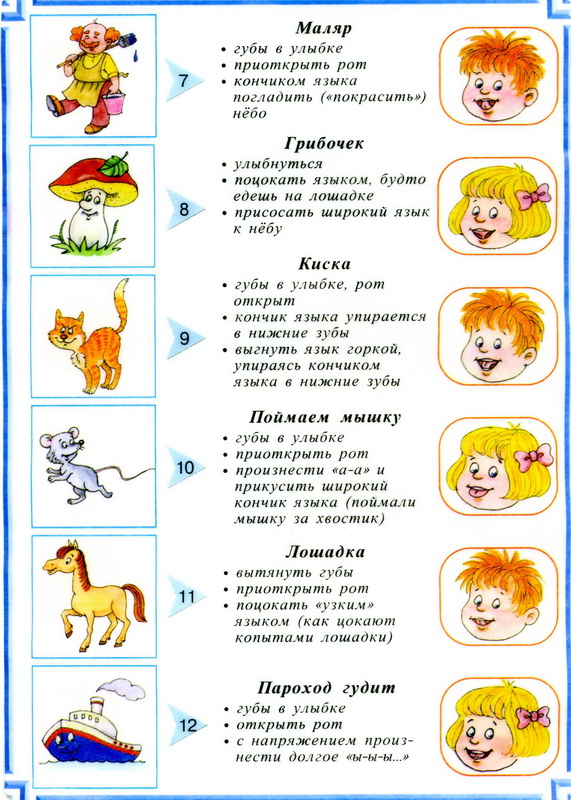
Дети пяти, шести лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

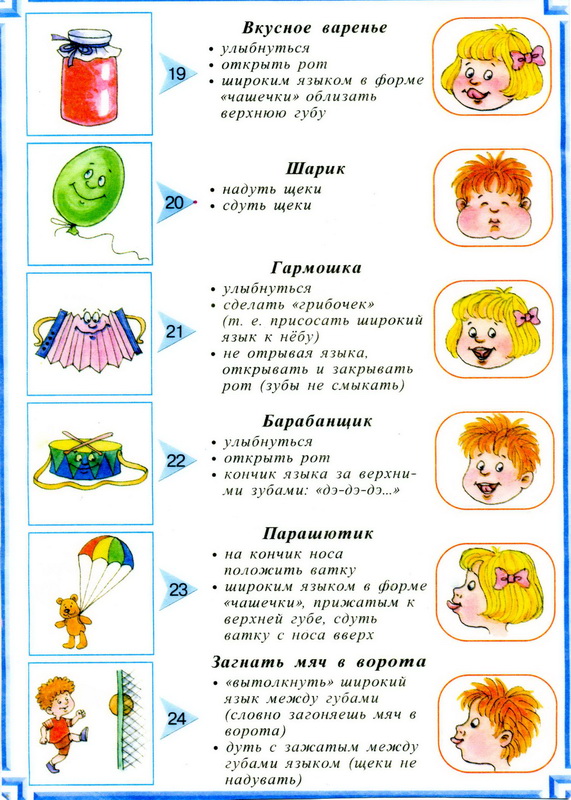
Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь.

Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему: "Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем". Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится. Занимайтесь с ребенком ежедневно по 5-7 минут. Проводить артикуляционную гимнастику лучше всего в виде сказки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Окошко**   * широко открыть рот - "жарко" * закрыть рот - "холодно" | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-1.jpg |
| **Чистим зубки**   * улыбнуться, открыть рот * кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-2.jpg |
| **Месим тесто**   * улыбнуться * пошлепать языком между губами - "пя-пя-пя-пя-пя" * покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения) | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-3.jpg |
|  |  |
| **Чашечка**   * улыбнуться * широко открыть рот * высунуть широкий язык и придать ему форму "чашечки" (т. е. слегка приподнять кончик языка) | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-4.jpg |
| **Дудочка**   * с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты) | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-5.jpg |
| **Заборчик**   * улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-6.jpg |
| **Маляр**   * губы в улыбке * приоткрыть рот * кончиком языка погладить ("покрасить") нёбо | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-7.jpg |
| **Грибочек**   * улыбнуться * поцокатъ языком, будто едешь на лошадке * присосать широкий язык к нёбу | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-8.jpg |
| **Киска**   * губы в улыбке, рот открыт * кончик языка упирается в нижние зубы * выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-9.jpg |
|  |  |
| **Поймаем мышку**   * губы в улыбке * приоткрыть рот * произнести "а-а" и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик) | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-10.jpg |
| **Лошадка**   * вытянуть губы * приоткрыть рот * поцокатъ "узким" языком (как цокают копытами лошадки) | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-11.jpg |
| **Пароход гудит**   * губы в улыбке * открыть рот * с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы..." | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-12.jpg |
| **Слоник пьёт**   * вытянув вперёд губы трубочкой, образовать "хобот слоника" * "набирать водичку", слегка при этом причмокивая | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-13.jpg |
| **Индюки болтают**   * языком быстро двигать по верхней губе - "бл-бл-бл-бл..." | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-14.jpg |
| **Орешки**   * рот закрыт * кончик языка с напряжением поочередно упирается в щёки * на щеках образуются твердые шарики - "орешки" | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-15.jpg |
|  |  |
| **Качели**   * улыбнуться * открыть рот * кончик языка за верхние зубы * кончик языка за нижние зубы | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-16.jpg |
| **Часики**   * улыбнуться, открыть рот * кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-17.jpg |
| **Блинчик**   * улыбнуться * приоткрыть рот * положить широкий язык на нижнюю губу | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-18.jpg |
| **Вкусное варенье**   * улыбнуться * открыть рот * широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-19.jpg |
| **Шарик**   * надуть щеки * сдуть щеки | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-20.jpg |
| **Гармошка**   * улыбнуться * сделать "грибочек" (т. е. присосать широкий язык к нёбу) * не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать) | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-21.jpg |
|  |  |
| **Барабанщик**   * улыбнуться * открыть рот * кончик языка за верхними зубами: "дэ-дэ-дэ..." | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-22.jpg |
| **Парашютик**   * на кончик носа положить ватку * широким языком в форме "чашечки", прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-23.jpg |
| **Загнать мяч в ворота**   * "вытолкнуть" широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота) * дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать) | http://www.ourbaby.ru/files/tru1-24.jpg |







## Артикуляционная гимнастика-сказка «У бабушки с дедушкой»

|  |  |
| --- | --- |
| Жили были дедушка и бабушка.  К НИМ ТОЛСТЫЕ ВНУКИ ПРИЕХАЛИ В ГОСТИ (надуваем щёки),  С НИМИ ХУДЫЕ - ЛИШЬ КОЖА ДА КОСТИ (втягиваем щёки). | Дедушка, бабушка |
| БАБУШКА С ДЕДУШКОЙ ВСЕМ УЛЫБНУЛИСЬ (губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы), | Улыбка |
| ПОЦЕЛОВАТЬ ОНИ ВСЕХ ПОТЯНУЛИСЬ (губы тянутся вперёд).  УТРОМ ПРОСНУЛИСЬ — В УЛЫБОЧКУ ГУБЫ (снова широкая улыбка). | Губы трубочкой |
| ЧИСТИЛИ МЫ СВОИ ВЕРХНИЕ ЗУБЫ (широкий язык за верхними зубами)  ВПРАВО И ВЛЕВО, ВНУТРИ И СНАРУЖИ (соответствующие движения широким языком).  С НИЖНИМИ ЗУБКАМИ ТОЖЕ МЫ ДРУЖИМ (повторение этих движений языком в положении за нижними зубами). | Чистим зубки |
| ГУБЫ СОЖМЁМ МЫ, И РОТ ПРОПОЛОЩЕМ (поочерёдное надувание щёк — губы не пропускают воздух),  И САМОВАРОМ ПЫХТИМ, ЧТО ЕСТЬ МОЧИ (одновременное надувание обеих щёк с последующим выпусканием воздуха через губы). | Самовар |
| БЛЮДЦА ПОСТАВИМ - ПОЛОЖАТ БЛИНЫ НАМ (широкий язык лежит на нижней губе).  ДУЕМ НА БЛИНЧИК — НЕ В ЩЁКИ, НЕ МИМО (подуть на широкий язык).  БЛИНЧИК ЖУЁМ, ЗАВЕРНЁМ И ПРИКУСИМ (жуём распластанный язык, потом прикусываем его, завернув за нижние зубы), | Блины |
| БЛИНЧИК С ВАРЕНЬЕМ МАЛИНОВЫМ ВКУСНЫМ (облизываем широким языком верхнюю губу спереди назад).  ЧАШКИ ПОСТАВИМ, ЧТОБ ЧАЮ НАЛИЛИ (широкий язык загибаем кверху чашечкой),  НА НОС ПОДУЛИ - МЫ ЧАЙ ОСТУДИЛИ (подуть с «чашечки» вверх).  ЧАЮ ПОПИЛИ — НИКТО НЕ ОБИЖЕН («чашечка» двигается вперёд-назад).  ВКУСНЫЙ БЫЛ ЗАВТРАК - МЫ ГУБКИ ОБЛИЖЕМ (кончик языка облизывает губы по кругу). | Оближем губы |
| БАБУШКА ШИЛА, А БАРСИК С КАТУШКОЙ  БЕГАЛ, КАК БУДТО С ЖИВОЮ ЗВЕРЮШКОЙ (кончик языка зацепляем за нижние губы и двигаем язык вперёд-назад).  БАБУШКЕ НАШЕЙ ВСЕГДА ПОМОГАЕМ:  НИТКИ В ИГОЛКИ МЫ ЕЙ ПРОДЕВАЕМ (узкий язык вытянут вперёд). | Катушка, иголка |
| БАБУШКА ШВЫ НА МАШИНКЕ СТРОЧИЛА (узкий язык двигается вперёд-назад) НИТКИ В ИГОЛКИ МЫ ЕЙ ПРОДЕВАЕМ (узкий язык вытянут вперёд). БАБУШКА ШВЫ НА МАШИНКЕ СТРОЧИЛА (узкий язык двигается вперёд-назад)  И НА ЗИГЗАГ ЕЁ ПЕРЕКЛЮЧИЛА (узкий язык двигается влево-вправо).  ПЕТЛИ ИГОЛКОЙ ОНА ОБМЕТАЛА (кончик языка описывает круг за губами),  ПУГОВКИ КРУГЛЫЕ ПОПРИШИВАЛА (кончик языка упирается то в одну, то в другую щёку, а палец пытается втолкнуть его в рот). | Пуговки |
| ДЕДУШКА СДЕЛАЛ ДЛЯ ВНУКОВ КАЧЕЛИ (широкий язык ставится попеременно то за верхние, то за нижние зубы),  ВСЕ МЫ НА НИХ ПОКАЧАТЬСЯ УСПЕЛИ.  ПОСЛЕ КАЧЕЛЕЙ МЫ В ПРЯТКИ ИГРАЛИ (широкий язык убирается под верхнюю губу),  ПРЯТАЛИСЬ НА ЧЕРДАКЕ И В ПОДВАЛЕ (широкий язык - под нижнюю губу). | Качели |
| ДЕДУШКА СКАЧЕТ НА ЛОШАДИ ЛОВКО (щёлкаем языком),  ЗВОНКИЕ ВЯЗНУТ НА ГЛИНЕ ПОДКОВКИ (цоканье на верхней губе).  ВОТ ЗАМЕДЛЯЕТ ЛОШАДКА ШАЖОЧКИ (медленное цоканье с натягиванием подъязычной связки), | Дедушка на лошади |
| ВОТ НА ОПУШКЕ МЫ ВИДИМ ГРИБОЧКИ (присасываем язык к нёбу и открываем рот). | Гриб |
| ВОТ ИЗ САРАЯ ИНДЮШКА ПРИШЛА,  ВАЖНО СКАЗАЛА: «БЛ-БЛ-БЛ-ЛА» (широкий язык ходит вперёд-назад по верхней губе; упражнение делаем с голосом). И УШЛА.  Вот и закончился день, пора спать. Индюшка Завтра опять будем гулять. |  |