

Многих родителей волнует проблема правильного произношения звуков речи ребенка. Для того, чтобы детская речь была внятной, четкой и понятной другим людям, необходимо работать над развитием мышц артикуляционного аппарата. Существуют специальные упражнения для развития подвижности, ловкости языка, губ, щек, подъязычной уздечки, которые называются **артикуляционной гимнастикой**. Как же сделать, чтобы подобные занятия были в радость ребёнку, доступны и понятны? А начинать развитие артикуляционных умений необходимо с бытовых навыков гигиены и приёма пищи, используя произвольные движения языка, челюсти и губ в виде игр. Приведём примеры некоторых игр:

#### **«Упражнения с чупа-чупсом»**

Сожмите чупа-чупс губами и попробуйте удержать его 5-10 секунд.

Удерживая чупа-чупс губами, попробуйте подвигать палочкой, сначала сверху вниз, а затем из стороны в сторону.

Приоткройте рот, губы разведены в улыбку, сделайте чашечку, положите в чашечку чупа-чупс и попробуйте его удержать только языком.

Двигайте чупа-чупсом по средней линии языка от кончика к корню и обратно 5-10 раз.

#### **«Бусинки»**

Кладём на тарелку крупные крошки печенья или маленькие круглые конфетки. Просим ребенка губами собрать их,

представив себе, что он собирает рассыпанные бусинки. Или просим губами перенести «бусинки» с одной тарелки на другую.

#### **«Тыфу»**

На тарелки лежат крошки. Ребёнок губами берёт с тарелки крошку, удерживает её между губ и сплёвывает обратно – тыфу.

#### **«Упражнения с соломкой»**

Высунь язык и продержи на нем, как можно дольше соломку.

Открой рот и постарайся удержать соломку в равновесии на языке. Можно прижать к верхним зубам, но рот закрывать нельзя.

«Сделай усы»

#### **«Резиночка с сухим завтраком»**

Зажать губами шарик.

Удержи сухой завтрак на языке, как в чашечке.

Водить шариком справа налево и обратно.

#### **«Ах, как вкусно»**

Посыпаем липкую тарелку мелкими крошками хлеба, сухарей, печенья, сахара, леденцов и, просим ребёнка облизать поверхность тарелки, восклицая: «Ааа, аам, аах как вкусно!»

#### **«Рыбалка»**

Посыпаем липкую тарелку более крупными крошками. Предлагаем ребёнку поймать рыбку, язык – это удочка, а крошки – это рыбки. Нужно широко открыть рот, высовывать язык иголкой и дотронуться до крошки так, чтоб она прилипла к кончику языка, проговаривая ааа. Выполнять нужно быстро и чётко.

#### **«Стрелочки»**

Взрослый намазывает ребёнку губы вареньем в четырёх направлениях (вверх, вниз, правый, левый угол рта). Ребёнок слизывает варенье по часовой стрелке.

#### **«Жевательная конфета»**

Ребёнок разжёвывает жевательную конфету, приклеивает её языком к твёрдому нёбу, а затем кончиком языка пытается её отодрать. Таким образом, малыш отрабатывает произвольный подъём языка вверх.

#### **«Яблочко»**

Ребёнку кладём кусочек яблочка за щеку и просим языком вытащить его оттуда. Тоже производят с другой щекой.

#### **«Упражнения с сушками»**

Вытянуть губы в «хоботок» с сушкой

«Замок», острый язычок с сушкой дотянуть до верхней губы

«Машинка в гараже», высунуть широкий язык в сушку

«Поворот налево», держать сушку слева и просунуть язык в нее

«Поворот направо», держать сушку справа и просунуть язык в нее

#### **«Трубочка»**

Просим ребёнка высунуть широкий язычок. Кладём сладкую палочку по желобку языка (средняя часть языка) от середины до кончика делаем ей небольшой нажим так, чтобы боковые края языка слегка загибались вверх. Затем плавно проводим сладкой палочкой по средней линии языка и вынимаем её изо рта.

## Правила выполнения

### артикуляционной гимнастики

- Проводится сидя перед зеркалом.
- Движения выполняются неторопливо, ритмично и четко.
- Достаточно провести 3-4 упражнения.
- Продолжительность выполнения 3-5 минут (каждое упражнение выполняется от 5 до 15 раз).

## Правила выполнения

### дыхательной гимнастики

- Вдох делается глубокий и спокойный, через нос. Выдох делается через рот: лёгкий, плавный, длительный;
- Следить за направлением воздушной струи;
- Упражнения не длятся дольше 3 минут;
- Следует правильно дозировать количество и темп упражнений: интенсивно дуть не более 5 раз;
- Следить, чтобы во время упражнений не надувались щёки;
- Выдыхаемый воздух нельзя задерживать;
- Упражнения легче выполняться под счет;
- Выдыхаемую струю воздуха контролируют с помощью ватки, поднесённой ко рту ребёнка: при правильном выполнении ватка будет отклоняться.

## «Снегопад»

**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребёнку, что такое снегопад и предложить ребёнку сдувать "снежинки" с ладони.

## «Кто дальше загонит шарик»

**Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.

Сядьте с малышом за стол, положите перед собой два ватных шарика (разноцветные несложно найти в супермаркетах, а белые сделать самим из ваты). Дуйте на шарики, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

## Уважаемые

### родители (законные представители)!

Артикуляционная и дыхательная гимнастики помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произношению тех звуков, которые он плохо говорит, позволяет достичь наилучших результатов в речевом развитии ребёнка. Занимаясь ежедневно по 5-7 минут, можно не только сформировать произвольные основные статические и динамические артикуляционные движения, но и добиться того, что звук у ребёнка появится сам без помощи логопеда.



МБДОУ «ЦРР- детский сад «Радуга»

## БУКЛЕТ для родителей

## ВКУСНАЯ АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА



Подготовил:  
учитель-логопед  
высшей квалификационной категории,  
учитель-дефектолог  
Варачек Марина Николаевна

р. п. Коноша Архангельская область  
2022 год

