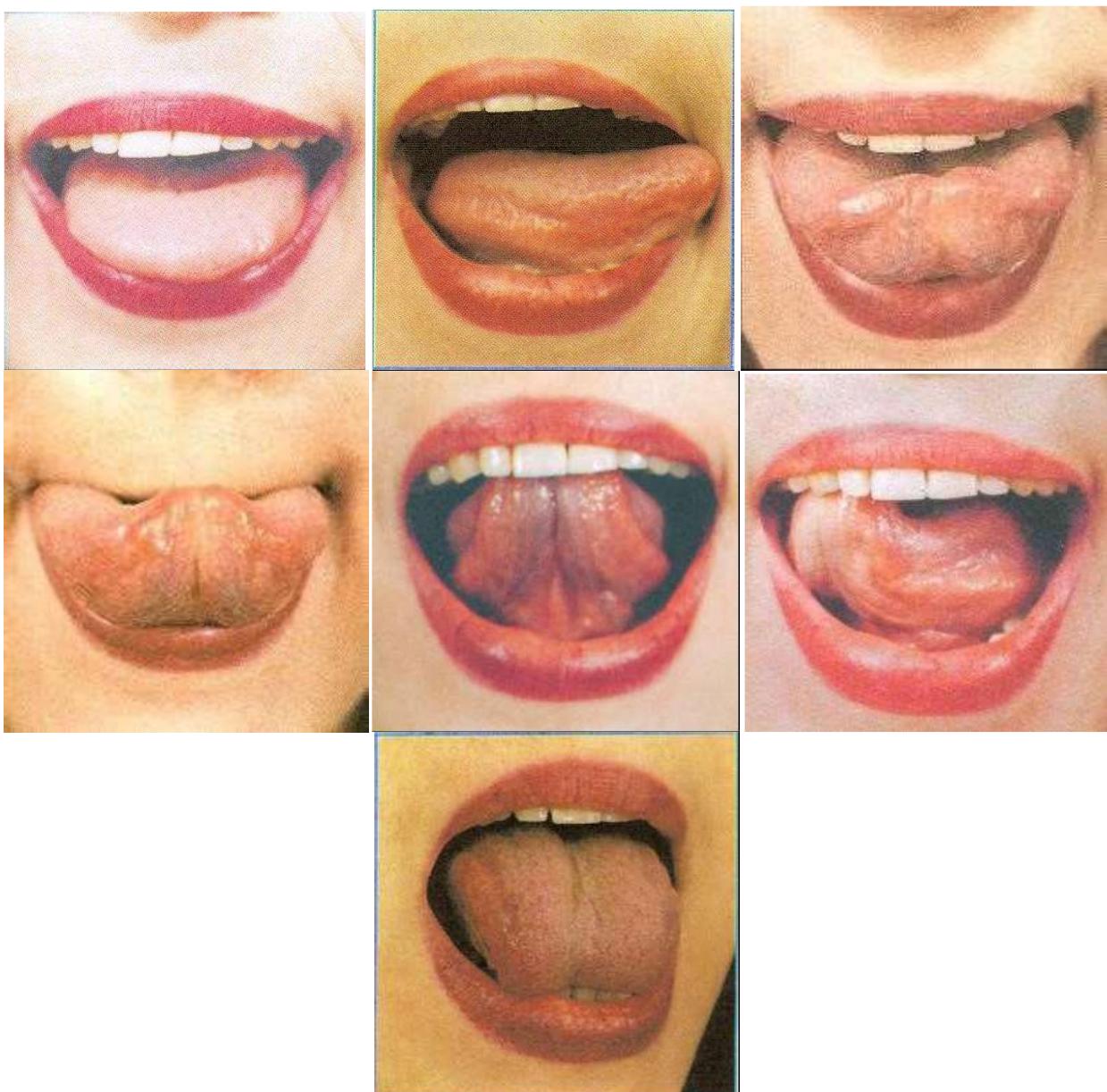


КАРТОТЕКА АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ



*Артикуляционной гимнастике – привет,
Лучше её в мире нет!
Что укрепит лучшие рот и поможет речи?
Артикуляционной гимнастике – почёт,
Вы уж мне поверьте!*

Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись.
2. Каждое упражнение выполняется по 2-3 раза.
3. Статические упражнения выполняются по 5-8 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
4. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
5. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений.
Поэтому во время проведения артикуляционной гимнастики должны воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

Организация проведения артикуляционной гимнастики:

1. Взрослый показывает выполнение упражнения.
2. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

Сказка.

- Жил да был язычок в своем маленьком домике. И было в том домике две дверцы (губы и зубы). Решил как-то язычок пойти погулять, открыл дверцу (губки улыбаются, открываем ротик), выглянул на улицу и смотрит (широкий расслабленный язычок положите на нижнюю губу). Нет никого, (удерживайте язык в таком положении в течение 5 секунд) спрятался обратно в домик. Скучно ему стало, опять выглянул (повторяем упражнение) посмотрел в одну, потом в другую сторону (губы улыбаются и кончиком узкого языка попеременно тянуться в разные уголки рта, изображая маятник часов). Увидел язычок качели и решил покачаться (острым кончиком языка потянуться к верхним зубам, а потом к нижним, затем опять к верхним, а потом снова к нижним). Так качался язычок, пока не проголодался. Убежал домой чай попить с блинчиками. А блинчики – то надо пожарить. Положил на сковородку и ждет, когда блинчик испечется (открыть рот и положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу и удерживать 5 секунд), пожарил, надо поесть (зубками кусаем язычок). Еще один испек блинчик (повторяем упражнение два раза). Блинчики поел с вареньем, запачкал губы, надо их облизать (рот открываем, языком облизываем верхнюю губу 3-5 раз, выполняя движение сверху – вниз). Повторяем упражнение 2-3 раза. Блинчики поел язычок и захотел чай попить, а вот и чашечка (открыть широко рот, высунуть язык). Кончик и боковые края языка приподнять: получится чашечка. Сытый язычок побежал на лошадке покататься (открыть рот, поднять язык к небу и щелкнуть им. Показать, как цокает лошадка). Устал язычок и спать ушел.

Данный комплекс артикуляционной гимнастики предназначен для детей младшей группы. Его выполняют воспитатели с группой или подгруппой детей, а также родители дома.

1.«Улыбка»

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

Цель: вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

Описание: Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удержать 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.*

Цель: вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.

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.*

Цель: научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.

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».

*Улыбается ребенок,
Хобот вытянул слоненок.
Вот зевает бегемот,
Широко открыв свой рот.*

Цель: укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.

Описание: Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я». Взрослый выполняет поочерёдно 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. «Любопытный язычок»

*Вот и вышел на порог
Любопытный язычок.
«Что он скачет взад-вперед?» -
Удивляется народ.*

Цель: укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

6. «Лягушка»

*Ниже нижнюю губу
Опущу я, как смогу.*

Цель: отрабатывать движение нижней губы вниз и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

Описание: Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.

7. «Зайчик»

*Губку верхнюю подняв,
Замер зайчик, зубки сжав.*

Цель: отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

Описание: Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опуская её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.

8. «Окошко»

*Рот прикрою я немножко,
Губы сделаю «окошком».
Зубки рядышком стоят
И в окошечко глядят.*

Цель: развивать мышечную силу и подвижность губ.

Описание: Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.

9. «Язык здоровается с подбородком»

*Просыпается язык –
Долго спать он не привык.
И спросил у подбородка:
- Эй, какая там погодка?*

Цель: отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность.

Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки – уздечки (при ее укорочении).

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

10. «Язык здоровается с верхней губой»

*Улыбнись, не будь груба,
Здравствуй, верхняя губа!*

Цель: отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связке (уздечки), если она укорочена.

Описание: Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

11. «Кружок»

*Мой язык совсем не глуп –
Ходит кругом возле губ.*

Цель: развивать произвольные движения языка, укреплять его мускулатуру и развивать его подвижность. Самомассаж мышц губ и щек.

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.

12. «Шарики» (поочерёдное надувание щёк)

*Шарик слева, шарик справа,
Есть у нас одна забава:
В щеки дуем – чередуем,
То в одну, а то в другую.*

Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.

Описание: Ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.

13. «Самовар»

*Щеки надую и выпущу пар,
И запыхчу, как большой самовар.*

Цель: укреплять мускулатуру губ и щек.

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

14. «Шлётаем губами по языку»

*А теперь уж не зубами –
Я пошлепаю губами:
«У быка губа тупа,
Па-па-па, па-па-па».*

Цель: расслаблять мышцы языка путем самомассажа (пошлётывания губами). Научиться удерживать язык распластанным, широким.

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлётвать его губами, произносить: «па-па-па». Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения:

- пошлётвать губами кончик языка;
- пошлётвать губами середину языка;
- пошлётвать губами язык, подвигая его медленно вперёд, а затем назад.

15. «Чашечка»

*Улыбаюсь, рот открыт:
Там язык уже стоит.
К зубкам подняты края –
Вот и «чашечка» моя.*

Цель: научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

16. «Покусаем язычок»

*Выдвигай свой язык,
Чтоб лениться не привык.
И от кончика до корня
Я кусаю все проворней.*

Цель: добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.

Варианты: 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение словов («та-та-та») помогает ребёнку выполнять задания.

17.«Кусаем боковые края языка»

*«Горкой» выгну язычок,
Пожую ему бочок:
Левый, правый, оба сразу
Я жую как по заказу.*

Цель: преодолевать спастичность (напряженность) языка путем самомассажа (покусывания боковых краев языка), способствовать прилеганию краев языка к нижним боковым зубам.

Описание: Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширяется) – и, не меняя положения языка, покусать его края боковыми зубами 10 – 15 раз.

18.«Чистим зубы снаружи»

*Зубки верхние снаружи
Нам почистить очень нужно.
Зубки нижние – не хуже,
Тоже чистки просят дружно.*

Цель: отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

Описание: Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

19.«Горка» («мостик»)

*Улыбаюсь, рот открыт –
Там язык лежит, свернувшись.
В зубы нижние уткнувшись,
Горку нам изобразят.*

Цель: научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.

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.

20.«Ветерок дует с горки»

*С горки дует ветерок,
И несет он холодок.*

Цель: научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих. Укреплять мышцы языка. Научиться дуть по середине языка плавно и длительно.

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

21.«Мостик построим – мостик разрушим»

*Ставлю я язык «дугой»
И кладу – даю покой.*

Цель: научиться попеременно напрягать и расслаблять мышцы языка.

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

22.«Чистим нижние зубы» (с внутренней стороны)

*Ходит «горка» влево – вправо,
Чистит зубки очень браво.*

Цель: научиться удерживать кончик языка за нижними зубами. Укреплять кончик языка, развивать подвижность языка.

Описание: Улыбнуться показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны.

23.«Гармошка»

*Присосу язык на нёбо,
А теперь смотрите в оба:
Ходит челюсть вверх и вниз –
У нее такой круиз.*

Цель: развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъем языка.

Описание: Улыбнуться, открыть рот (видны верхние и нижние зуб) и широким язычком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

24 .«Малляр»

*Язык – как кисточка моя,
И ею нёбо крашу я.*

Цель: укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.

Описание: Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперёд-назад.

25. «Кучер»

*Губы вместе я сведу,
Через губы буду дуть.
Поиграю я в игру
И скажу лошадке: «Тпру!».*

Цель: отрабатывать вибрацию губ и языка, подготавливать артикуляционные органы к произношению «р». Развивать силу выдоха.

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»).

26. «Парус»

*Улыбаюсь, рот открыт:
«Парус» там уже стоит.
Прислоню язык, смотрю,
К зубкам верхним изнутри.*

Цель: удерживать язык за верхними зубами. Укреплять мышцы языка.

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

27. «Пароход»

*Вывожу язык вперед,
Закушу его – и вот:
«Ы» тяну – и к нам идет
Белый-белый пароход.*

Цель: отрабатывать положение языка, необходимое для постановки «л» (особенно при напряженности языка и замене твердого «л» на мягкий «ль»).

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