

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

**Консультация для родителей
«Артикуляционная гимнастика:
значимость и рекомендации»**

Подготовила: учитель-логопед
Мокринская Ирина Николаевна
Октябрь 2025г

Логопедическая (артикуляторная) гимнастика — это комплекс упражнений для развития мышц артикуляторного аппарата (губ, щек, челюстей, языка, губ, неба).

Цель артикуляционной гимнастики заключается в том, чтобы трудный для ребёнка уклад, нарушенного звука, разложить на лёгкие простые элементы, а затем объединить их, и получить требуемый артикуляторный уклад. Кроме этого, целью артикуляционной гимнастики является и укрепление соответствующих мышечных групп, в процессе выполнения движений. В процессе артикуляторной гимнастики отрабатываются все основные компоненты правильной артикуляции звука, каждый элемент тормозит неправильные движения, которые дифференцируются с нужными, правильными движениями.

Очень часто дети дошкольного возраста испытывают трудности в овладении родной речью, хотя в целом их психическое развитие идет нормально. Как правило, таким детям требуются специальные занятия по звукопроизношению. Почему же важно вовремя научить ребенка правильно произносить все звуки родного языка? От четкой и внятной дикции зависит полноценное общение ребенка со сверстниками и взрослыми, успешное овладение грамотой, а в дальнейшем, при обучении в школе, отсутствие проблем в усвоении школьной программы. Такие трудности в произношении часто влияют на самооценку ребенка и его положение в детском коллективе. Плохо говорящие дети постепенно начинают осознавать свой недостаток, иногда становятся молчаливыми, застенчивыми, необщительными.

Подготовить ребенка к овладению звуками речи помогут **специальные (артикуляционные) упражнения**. Они необходимы для усвоения и закрепления определенных положений губ и языка, которые различны, в зависимости от произношения того или иного звука.

Проводить упражнения нужно **систематически**, только тогда будет достигнут нужный эффект.

Разнообразить занятия помогут картинки, детские стихотворения. Можно придумать много игр, чтобы у ребенка не угасал интерес к занятиям.

Правила выполнения артикуляционных упражнений:

1. Артикуляционную гимнастику надо разучивать перед зеркалом. Ребенок должен копировать ваши движения. В дальнейшем, когда порядок действий будет усвоен, зеркало нужно убрать.
2. Артикуляционная гимнастика выполняется не для того, чтобы «накачать» речевые мышцы, а для того, чтобы развить их подвижность, гибкость, повысить точность движений. Поэтому при ее выполнении не нужно прилагать лишние мышечные усилия, утрировать позы.
3. При выполнении всех упражнений следите за тем, чтобы у ребенка работали только те мышцы, которые необходимы для совершения

движения. Ребенок не должен делать лишних движений - округлять глаза, поднимать плечи и совершать синхронные движения другими речевыми мышцами.

4. Абсолютной точности движений сразу добиваться не нужно. Если какое-то движение у ребенка с первого раза не получается, пусть выполняет его приблизительно. Со временем действия будут совершенствоваться.

ОБЩИЙ КОМПЛЕКС АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

«Улыбочка» - Растянуть губы в улыбке. Удерживать под счет от 10 до 15.

«Хоботок» - Сомкнуть зубы, сделав «Заборчик». Округлить губы и вытянуть вперед, как при произнесении звука «О». Удерживать под счет от 10 до 15. Расслабить губы и повторить упражнение несколько раз.

«Заборчик» - Растянуть губы в улыбке, обнажив верхние и нижние зубы, которые стоят друг на друге, как заборчик. Про себя говорить «И». Удерживать так под счет от 10 до 15.

Чередовать «Улыбочка» - «Хоботок» - «Заборчик»

«Лопаточка» - Язык лопаточкой положить на нижнюю губу. Удержав под счет от 10 до 15.

«Иголочка» - Широко открыть рот, поднять и вытянуть вперед тонкий язык. Удержав под счет от 10 до 15.

Чередовать «Лопаточка» - «Иголочка»

«Качели» - Кончиком языка упираться поочередно то в верхние, то в нижние зубы. Выполняем 6-8 раз. Повторяем упражнения 3-4 раза.

«Часики» - Открыть рот, растянуть губы в улыбке, вытягиваем язык, напрягаем его, касаемся острым кончиком языка то левого, то правого уголков губ. Выполняем 6-8 раз. Повторяем упражнение 3-4 раза.

«Кружок» или **«Вкусное варенье»** - Приоткрыть рот, кончик языка скользит по верхней губе, затем по нижней (по кругу). За пределы губ не выходить. Губы не поджимать, челюсть не двигать.

«Лошадка» - Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами). Повторить упражнение неоднократно, губы улыбаются.

«Грибок» - Открыть рот. Присосать широкий язык к небу. Спинка языка – это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Удерживать от 10 до 15.

«Чашечка» - Открыть рот, положить язык на нижнюю губу, загнуть края языка «чашечкой». Удерживать от 10 до 15. Повторять упражнения 3-4 раза.

«Вкусное варенье» - Широко открыть рот, острым кончиком языка провести по верхней губе снизу вверх. Выполнять 10-15 раз. Повторять 3-4 раза.

Комплекс артикуляционных упражнений к постановке «свистящих» звуков С, З, Сь, Зь.

«Накажем непослушный язык».

Цель. Выработать умение, расслабив мышцы языка, удерживать язык широким и распластанным.

Описание. Приоткрываем рот, кладем язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносим слоги пя-пя-пя... Удерживать широкий язык в таком положении при открытом ротике под счет от 10 до 15.

Важно, чтобы малыш не закусывал нижнюю губу. Края языка касались уголков рта.

«Блинчик»

Цель. Выбатывать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положении.

Описание. Улыбнувшись, приоткрываем рот, и кладем язык на нижнюю губу. В таком положении удерживаем широкий язык при открытом ротике под счет от 10 до 15. Боковые края языка касаются углов рта.

Важно, чтобы малыш не напрягал губы и не закусывал нижнюю губу.

«Почистим зубки»

Цель. Научить малыша удерживать кончик языка за нижними зубами.

Описание. Открываем рот достаточно широко и кончиком языка «чистим» нижние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо и влево, а затем снизу вверх.

Важно, чтобы губы были в улыбке, а верхние и нижние зубы хорошо видны. Двигая кончиком языка из стороны в сторону, следим, чтобы он находился у десен, а не скользил по верхнему краю зубов. Двигая языком снизу вверх, помним о том, что кончик языка должен быть широким и начинал движение от корней нижних зубов. Следим, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.

«Заборчик»

Цель. Выработать умение держать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы.

Описание. Улыбнуться так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать в таком положении губы под счет от 10 до 15.

«Трубочка»

Цель. Выработать умение удерживать губы вытянутыми вперед.

Описание. Вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой. Удерживать в таком положении под счет от 10 до 15.

«Забей мяч в ворота»

Цель. Вырабатывать плавную, длительную, воздушную струю, идущую посередине языка.

Оборудование. Нам понадобится ватный шарик или мяч от пинг-понга, импровизированные ворота. Данное упражнение можно делать лёжа на полу, на животе, или сидя за столом.

Описание. Улыбнувшись, положим широкий кончик языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ф, пытаемся забить ватный шарик в ворота.

Важно, чтобы малыш не закусывал нижнюю губу и не надувал щёки. Весь воздух должен проходить по центру язычка.

Комплекс артикуляционных упражнений к постановке «шипящих» звуков «Ш, Ж».

«Накажем непослушный язык»

Цель. Выработать умение, расслабив мышцы языка, удерживать язык широким и распластанным.

Описание. Приоткрываем рот, кладём язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносим слоги пя-пя-пя... Удерживать широкий язык в таком положении при открытом ротике под счет до 10 до 15.

Важно, чтобы малыш не закусывал нижнюю губу. Края языка касались уголков рта.

«Чьи зубы чище?»

Цель. Выработать подъем языка вверх и умение владеть языком.

Описание: широко открыть рот и кончиком языка "почистить" верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

«Кто дальше загонит мяч?»

Цель. Вырабатывать плавную, длительную, воздушную струю, идущую посередине языка.

Оборудование. Нам понадобится ватный шарик или мяч от пинг-понга, импровизированные ворота. Данное упражнение можно делать лёжа на полу, на животе, или сидя за столом.

Описание. Улыбнувшись, положим широкий кончик языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ф, пытаемся забить ватный шарик в ворота.

Важно, чтобы малыш не закусывал нижнюю губу и не надувал щёки. Весь воздух должен проходить по центру язычка.

«Чашечка»

Цель. Выбатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении шипящих звуков.

Оборудование. Небольшой кусочек конфетки, шоколадки или что-то их заменяющее.

Описание. Улыбнувшись, приоткроем рот и выдвинем вперед язык. Боковые и передний края языка при этом подняты, но не касаются зубов. Когда это упражнение будет легко даваться малышу, в такую чашечку можно положить кусочек конфетки и попросить ребенка подержать язычок-чашечку под счёт до 10.

Важно, чтобы язычок-чашечка не касался нижней губы.

«Грибок»

Цель. Закрепить верхний подъём языка, умение удерживать продолжительное время артикуляционный уклад, растянуть подъязычную связку (уздечку).

Описание. Улыбнувшись, широко открываем рот, "приклеиваем" широкий язык к верхнему нёбу, и стараемся удержать его в таком положении как можно дольше.

Важно, чтобы рот был широко открыт на протяжении всего упражнения. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

«Гармошка»

Цель. Закрепить верхний подъём языка, умение удерживать продолжительное время артикуляционный уклад, растянуть подъязычную связку (уздечку).

Описание. Это упражнение очень похоже на предыдущее. Улыбнувшись, широко открываем рот, "приклеиваем" широкий язык к верхнему нёбу, и стараемся удержать его в таком положении как можно дольше. Далее, не отрывая язык от нёба, с силой оттягиваем нижнюю челюсть вниз.

Важно, чтобы при выполнении этого упражнения рот открывался как можно шире.

«Вкусное варенье»

Цель. Выбатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении шипящих звуков.

Описание: приоткрыв рот, широким языком облизываем верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз. Можно намазать губы вареньем или джемом

«Шарик лопнул»

Цель. Вызвать звук, близкий по акустическим признакам к звуку Ш.

Описание. Улыбнувшись, выдвигаем вперед язычок-чашечку (см. упражнение "Чашечка"), а теперь осторожно убираем язычок-чашечку за верхние зубки, слегка касаясь им бугорков - альвеол. Теперь остается только подуть, имитируя сдувающийся шарик, и у нас получится звук близкий по акустическим признакам к звуку Ш.

Важно, чтобы при выполнении этого упражнения язычок держал форму чашечки и не упирался в альвеолы.

«Жук»

Цель. Вызвать звук, близкий по акустическим признакам к звуку Ж.

Описание. Улыбнувшись, выдвигаем вперед язычок-чашечку (см. упражнение "Чашечка"), а теперь осторожно убираем язычок-чашечку за верхние зубки, слегка касаясь им бугорков - альвеол. Теперь остается только подуть, имитируя жужжание жука, и у нас получится звук близкий по акустическим признакам к звуку Ж.

Важно, чтобы при выполнении этого упражнения язычок держал форму чашечки и не упирался в альвеолы.

Комплекс артикуляционных упражнений к постановке звука «Л».

«Индюк»

Цель. Выработать верхний подъём языка, подвижность его передней части.

Описание. Приоткрыв рот, положим язык на верхнюю губу и широким языком по верхней губе производим движение вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы - поглаживая ее. Сначала движения медленные, затем темп убыстряем и добавляем голос. При правильном выполнении упражнения мы должны услышать звук, похожий на "песенку" индюка бл-бл-бл (как индюк говорит).

Важно, чтобы язык был широким и не сужался, а движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону.

«Вкусное варенье»

Цель. Выбатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении шипящих звуков.

Описание: приоткрыв рот, широким языком облизываем верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз.

Важно, чтобы работал только язык. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной. Если у ребенка так не получается, придержите челюсть пальцем. Движения языка строго сверху вниз, а не из стороны в сторону. Язычок широкий и почти целиком закрывает верхнюю губу при облизывании.

«Пароход гудит»

Цель. Выбатывать подъем спинки языка вверх.

Описание. Приоткроем рот и длительно произнесем звук Ы, имитируя гудок парохода.

«Самолёт гудит»

Цель. Вызвать звук, близкий по акустическим признакам к звуку Л.

Описание. Приоткроем рот, улыбнёмся и длительно произносим звук Ы, протолкнём кончик языка между верхними и нижними зубами. Правильно удерживая язык в таком положении, как правило, слышится звук Л.

«Качели»

Цель. Выбатывать умение удерживать и чередовать определенные артикуляционные уклады.

Описание. Улыбнувшись, отрыть рот и напряжённым языком тянуться к носу и подбородку, либо к нижним и верхним зубам. Качели раскачиваются сначала быстро, а затем медленнее, стараясь удержать язык в верхнем или нижнем положении несколько секунд.

Важно, чтобы при выполнении этого упражнения у малыша работал только язык. Очень часто дети выполняют это упражнение, уложив язык на нижнюю губу. При таком варианте работает только нижняя челюсть, а язык остается в покое. Старайтесь этого не допускать

«Иголочка»

Цель. Выбатывать умение удерживать узкий напряжённый язык.

Описание. Откроем рот и выдвинем вперед узкий длинный язычок.

Удерживаем язык в таком положении под счёт от 2 до 10. Рот при выполнении остается открытым.

Важно, чтобы язык был прямым, а кончик не отклонялся, ни в стороны, ни вверх.

«Лошадка»

Цель. Закрепить верхний подъём языка, растянуть подъязычную связку (уздечку).

Описание. Улыбнувшись, широко открываем рот и "приклеиваем" широкий язык к верхнему нёбу, затем опускаем язык вниз. Темп убыстрется по мере совершенствования данного упражнения. При правильном выполнении упражнения, звук становится похож на цокот копыт лошади.

Важно, чтобы рот был широко открыт на протяжении всего упражнения. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной. Детям удержание нижней челюсти даётся очень трудно, поэтому на первых порах, придерживаем её пальцами.

«Грибок»

Цель. Закрепить верхний подъём языка, умение удерживать продолжительное время артикуляционный уклад, растянуть подъязычную связку (уздечку).

Описание. Улыбнувшись, широко открываем рот, "приклеиваем" широкий язык к верхнему нёбу, и стараемся удержать его в таком положении как можно дольше.

Важно, чтобы рот был широко открыт на протяжении всего упражнения.

Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

«Гармошка»

Цель. Закрепить верхний подъём языка, умение удерживать продолжительное время артикуляционный уклад, растянуть подъязычную связку (уздечку).

Описание. Это упражнение очень похоже на предыдущее. Улыбнувшись, широко открываем рот, "приклеиваем" широкий язык к верхнему нёбу, и стараемся удержать его в таком положении как можно дольше. Далее, не отрывая язык от нёба, с силой оттягиваем нижнюю челюсть вниз.

Важно, чтобы при выполнении этого упражнения рот открывался как можно шире.

Комплекс артикуляционных упражнений к постановке звуков «Р, Рь».

«Почистим верхние зубки».

Цель. Выработать подъем языка вверх и умение владеть языком.

Описание. Открываем рот достаточно широко и кончиком языка "чистим" верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо и влево.

Важно, чтобы губы были в улыбке, а верхние и нижние зубы хорошо видны.

Следим, чтобы кончик языка находился у корней верхних зубов. Часто дети допускают в этом упражнении ошибку, когда нижняя челюсть синхронно выполняет все движения язычка. Этого допускать нельзя. Работает только язык.

«Маляр»

Цель. Отрабатывать верхний подъём языка и его подвижность.

Описание. Улыбнувшись, открываем рот и "красим" кончиком языка нёбо, делая языком движения вперед-назад.

Важно, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны, а кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперед и не высовывался изо рта.

«Индюк»

Цель. Выработать верхний подъём языка, подвижность его передней части.

Описание. Приоткрыв рот, положим язык на верхнюю губу и широким языком по верхней губе производим движение вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы -поглаживая ее. Сначала движения медленные, затем темп убыстрям и добавляем голос. При правильном выполнении упражнения мы должны услышать звук, похожий на "песенку" индюка бл-бл-бл (как индюк "разговаривает").

Важно, чтобы язык был широким и не сужался, а движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону.

«Барабанищик»

Цель. Закрепить верхний подъём языка, выработать умение делать кончик языка напряженным.

Описание. Улыбнувшись, широко открыть рот и постучать кончиком языка по бугоркам за верхними зубами (альвеолам), многократно и отчетливо произнося звук, напоминающий английский звук d: d-d-d... Сначала звук d произносим медленно, постепенно убыстряя темп.

Важно, чтобы рот был широко открыт на протяжении всего упражнения. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

«Лошадка»

Цель. Закрепить верхний подъём языка, растянуть подъязычную связку (уздечку).

Описание. Улыбнувшись, широко открываем рот и "приклеиваем" широкий язык к верхнему нёбу, затем опускаем язык вниз. Темп убыстряется по мере совершенствования данного упражнения. При правильно выполнении упражнения, звук становится похож на цокот копыт лошади.

Важно, чтобы рот был широко открыт на протяжении всего упражнения. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной. Детям удержание нижней челюсти даётся очень трудно, поэтому на первых порах, придерживаем её пальцами.

«Грибок»

Цель. Закрепить верхний подъём языка, умение удерживать продолжительное время артикуляционный уклад, растянуть подъязычную связку (уздечку).

Описание. Это упражнение очень похоже на предыдущее. Улыбнувшись, широко открываем рот, "приклеиваем" широкий язык к верхнему нёбу, и стараемся удержать его в таком положении как можно дольше.

Важно, чтобы рот был широко открыт на протяжении всего упражнения. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

«Вкусное варенье»

Цель. Вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении шипящих звуков.

Описание: приоткрыв рот, широким языком облизываем верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз.

Важно, чтобы работал только язык. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной. Если у ребенка так не получается, придержите челюсть пальцем. Движения языка строго сверху вниз, а не из стороны в сторону. Язычок широкий и почти целиком закрывает верхнюю губу при облизывании.

«Забей мяч в ворота»

Цель. Вырабатывать плавную, длительную, воздушную струю, идущую посередине языка.

Оборудование. Нам понадобится ватный шарик или мяч от пинг-понга, импровизированные ворота. Данное упражнение можно делать лёжа на полу, на животе, или сидя за столом.

Описание. Улыбнувшись, положим широкий кончик языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ф, пытаемся забить ватный шарик в ворота.

Важно, чтобы малыш не закусывал нижнюю губу и не надувал щёки. Весь воздух должен проходить по центру язычка.