

## Артикуляционная гимнастика (по Е.Ф. Архиповой)

20 артикуляционных упражнений с функциональной нагрузкой.

**Функциональная нагрузка выражается в утрированном, четком выполнении всех движений, с максимальной амплитудой движений органов артикуляции.**

*Упражнение 1. «Забор».*

Методические рекомендации: перед зеркалом просим ребенка максимально растянуть губы (улыбнуться), показать верхние и нижние зубы. Верхние зубы должны находиться напротив нижних (нижние зубы не заходят за верхние – «ровный забор»). Необходимо проверить наличие расстояния между ними (1 мм). Следить, чтобы ребенок не морщил нос. Удерживать под счет до 5.

*Упражнение 2. «Окно».*

Методические рекомендации: из положения «Забор» медленно открывать рот. **Верхние и нижние зубы должны быть видны.** Удерживать под счет до 5.

*Упражнение 3. «Мост».*

Кончик языка упирается в нижние резцы.

Методические рекомендации: из положения «Забор» выполнить упражнение «Окно». Расположить язык за нижними резцами плоско. Удерживать под счет до 5.

Если не получается, то нужно погладить язык шпателем (ручкой ложки), похлопать по нему для расслабления мышц языка. Пассивно шпателем удерживать язык распластанным.

*Упражнение 4. «Парус».*

Методические рекомендации: ребенок последовательно выполняет следующие упражнения: «Забор» – «Окно» – «Мост». Из положения «Мост» широкий язык поднимается к верхним резцам и упирается в альвеолы. Следить, чтобы язык не провисал, а был напряженным и широкий, определялась подъязычная связка. Удерживать под счет до 5.

*Упражнение 5. «Трубочка».*

Методические рекомендации: из положения «Забор» вытянуть губы вперед, плотно их сомкнуть, чтобы в центре не было дырочки. Круговая мышца собирается в морщинки. Необходимо проверить, чтобы нижняя челюсть не опускалась. Контролировать рукой подбородок. Удерживать под счет до 5.

*Упражнение 6. Чередование «Забор» – «Трубочка».*

Методические рекомендации: из положения «Забор» выполнить движение «Трубочка». Такие переключения выполнить 5–6 раз в разном темпе. Начинать в медленном темпе. Рука под подбородком, чтобы контролировать неподвижность подбородка.

*Упражнение 7. «Лопата».*

Методические рекомендации: последовательно выполнять упражнения «Забор» – «Окно» – «Мост». Из положения языка «Мост» выдвинуть язык на нижнюю губу. Язык должен быть спокойным и широким. Нижняя губа не

должна подворачиваться, верхняя должна обнажать зубы. Удерживать под счет до 5. Язык на губе.

*Упражнение 8. «Лопата копает».*

Методические рекомендации: выполнить последовательно следующие упражнения: «Забор» – «Окно» – «Мост» – «Лопата». Из положения «Лопата» поднять широкий кончик языка немного вверх. Верхние зубы должны быть видны. Следить, чтобы язык при подъеме не убирался в ротовую полость. Выполнить упражнение в медленном темпе 3–4 раза.

*Упражнение 9. «Вкусное варенье».*

Методические рекомендации: из положения «Лопата копает» широкий язык поднять к верхней губе и выполнить облизывающие движения сверху вниз 2–3 раза в медленном темпе.

*Упражнение 10-а. «Теплый ветер».*

Методические рекомендации: из положения «Вкусное варенье» убрать язык за верхние зубы и образовать щель с альвеолами. Руку расположить у подбородка и попросить ребенка подуть на широкий язык. Растянуть губы в улыбке. Рука должна ощутить теплую воздушную струю. Если упражнение не получается, то проводят упражнения № 18, № 20.

*Упражнение 10-б. «Жук».*

Методические рекомендации: при выполнении упражнения «Теплый ветер» просят ребенка «включить» свой голос. Тактильно-вибрационный контроль осуществляется рукой, расположенной на гортани. Ребенок должен ощутить вибрацию гортани. Исходным положением является упражнение № 10-а «Теплый ветер».

Кисть на гортани ощущает вибрацию голосовых связок

*Упражнение 11. «Цокает лошадка».*

Методические рекомендации: из положения «Парус» при широко открытом рте цокать языком. Челюсть неподвижна. (Удерживается рукой. Выполнить 5–6 раз.)

Язык за верхними зубами. Рука держит подбородок, чтобы он не двигался во время щелканья.

*Упражнение 12. «Молоток».*

Методические рекомендации: из положения «Парус» стучать языком и произносить звук [д] или [т]. Следить, чтобы кончик языка не опускался и не выглядывал изо рта. Следить, чтобы не было назального оттенка и не напрягался голос, и не поднималась нижняя челюсть. Постучать со звуком [д, т] 5–6 раз.

Кончик языка стучит сверху по альвеолам со звуком [д] или [т].

*Упражнение 13. «Дятел».*

Методические рекомендации: из положения «Парус» и «Молоток» произносить звук [д] в ускоренном темпе. Серии ударов языком по альвеолам напоминают стук дятла: Д – ддд, Д – ддд (один удар и несколько ударов в быстром темпе). Выполняется 3–5 таких серий.

#### *Упражнение 14. «Пулемет».*

Методические рекомендации: из положения «Парус» выполнять упражнение «Дятел» и добавлять воздушную струю, как толчок воздуха: Д – ддд + толчок сильной воздушной струи. Возникает вибрация языка – ддр. Выполнить интенсивно 5 раз. Если не получается по подражанию, то добавляют упражнение № 20.

Язык вверху стучит по альвеолам со звуками Д – ддд.

После произнесения Д – ддд – сильно подуйте на язык.

#### *Упражнение 15-а. «Холодный ветер».*

Методические рекомендации: из положения «Мост» вернуться к упражнению «Забор» и подуть на язык. Рука должна ощущать холодную струю воздуха. Выполнять 3–4 раза. Подуть на язык

Кисть под подбородком. Ощутить холодную струю воздуха.

#### *Упражнение 15-б. «Комар».*

Методические рекомендации: при выполнении упражнения «Холодный ветер» просят ребенка «включить» свой голос. Тактильно-вибрационный контроль осуществляется рукой ребенка, расположенной на гортани. Ребенок должен ощутить вибрацию гортани. Исходным положением является упражнение № 15-а «Холодный ветер».

Кисть на гортани ощущает вибрацию голосовых связок.

#### *Упражнение 16-а. «Пароход». 1 вариант:*

Методические рекомендации: из положения «Мост» выполнить упражнение «Лопата». Закусить кончик языка (зубы должны быть видны) и длительно произносить звук [ы] 2–3 секунды.

Кончик языка прикушен верхними и нижними резцами.

#### *16-б. 2 вариант: «Пароход»*

Методические рекомендации: из положения упражнения «Окно» произносить длительный звук [а] и неоднократно прижимать кончик языка к середине верхней губы (упражнение «Вкусное варенье»). Слышатся слоги: ла–ла–ла. Повторить 5 раз.

#### *Упражнение 17. «Пароход гудит».*

Методические рекомендации: выполнять упражнение «Пароход». Попросить ребенка открыть рот и произнести звук [а]. Слышится слог «ла». Повторить 3–4 раза.

#### *Упражнение 18. «Маляр».*

Методические рекомендации: из положения «Парус» продвигать язык по нёбу в передне-заднем направлении 3–4 раза. Челюсть должна оставаться неподвижной (контролируется рукой).

Язык движется по нёбу вперед-назад.

#### *Упражнение 19. «Качели».*

Методические рекомендации: из положения «Парус» перейти к упражнению «Мост». Чередовать 5–6 раз. Язык вверху за зубами. Язык внизу за зубами.

*Упражнение 20. «Фокус».*

Методические рекомендации: из положения «Вкусное варенье» сильно подуть на кончик носа, на котором приклеена узкая полоска бумаги (3 \* 1 см) и сдуть ее. Выполнить 2–3 раза.

Язык на верхней губе и дуть на кончик носа.

**Эти упражнения являются базовыми. Из них складываются комплексы для коррекции конкретных звуков.**

**Комплексы упражнений**

***Комплекс упражнений для свистящих:***

Забор – Окно – Мост – Забор – Холодный ветер (№1, №2, №3, №1, №15)

***Комплекс упражнений для шипящих:***

Забор – Окно – Мост – Лопата – Лопата копает – Вкусное варенье – Фокус – Теплый ветер (№1, №2, №3, №7, №8, №9, №20, №10)

***Комплекс упражнений для [P]:***

Забор – Окно – Мост – Парус – Цокает лошадка – Молоток – Дятел – Пулемет (№1, №2, №3, №4, №11, №12, №13, №14)

***Комплекс упражнений для [Л]:***

Забор – Окно – Мост – Лопата – Пароход – Пароход гудит (№1, №2, №3, №7, №16, №17)