

**Муниципальное дошкольное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 53»**

**Методические рекомендации учителя-логопеда родителям для
проведения артикуляционной гимнастики в домашних
условиях**

Автор-составитель: учитель-логопед

Галушко Елена Владимировна

ст. Ивановская, 2026 г.

Аннотация

В данной работе представлены методические рекомендации для родителей, которые помогают организовать и проводить артикуляционную гимнастику в домашних условиях. Артикуляционная гимнастика является важной частью логопедической работы, способствующей развитию правильной речи у детей с нарушениями фонетико-фонематического восприятия.

Работа включает в себя теоретическую часть, в которой рассматриваются основные принципы артикуляционной гимнастики, ее значение для коррекции речевых нарушений и общие рекомендации по организации занятий. В практической части предложены разнообразные упражнения, адаптированные для выполнения в домашних условиях, а также советы по их интеграции в повседневную жизнь ребенка.

Особое внимание уделяется созданию позитивной атмосферы во время занятий, что способствует повышению мотивации ребенка и улучшению результатов. Рекомендации ориентированы на родителей, которые могут самостоятельно проводить занятия с детьми, а также на специалистов, работающих с семьями.

Данная работа призвана помочь родителям эффективно поддерживать речевое развитие своего ребенка и создать условия для успешной коррекции речевых нарушений в домашних условиях.

Содержание

Введение.....	3
Основные рекомендации для родителей по проведению артикуляционной гимнастики.....	4
Основные правила проведения артикуляционной гимнастики дома.....	5
Алгоритм проведения артикуляционной гимнастики.....	6
Рекомендации по выполнению общих упражнений.....	6
Заключение.....	16
Список использованной литературы.....	19
Приложение	20

Введение

Актуальность работы

Цель: ознакомить родителей с правилами организации занятий, научить их правильно выполнять упражнения и повысить их компетентность в развитии артикуляционной моторики ребёнка. Это помогает закрепить навыки, полученные на логопедических занятиях, и ускорить коррекцию нарушений звукопроизношения.

Задачи работы

1. Сформировать у родителей понимание роли артикуляционной гимнастики в развитии речи ребёнка, разъяснить её значение как подготовительного этапа к постановке и автоматизации звуков.
2. Обучить родителей технике выполнения упражнений: показать правильную артикуляционную позу, типичные ошибки, способы контроля и мягкой коррекции.
3. Научить подбирать и дозировать нагрузку: выбирать 2–3 упражнения на одно занятие, соблюдать принцип «от простого к сложному», учитывать индивидуальные особенности ребёнка.
4. Сформировать навыки организации занятий дома: обучить созданию комфортной и мотивирующей среды, использованию зеркала, соблюдению позы и дыхательного режима.
5. Обеспечить преемственность работы логопеда и семьи: согласовать комплексы упражнений, критерии прогресса, способы фиксации достижений, порядок введения новых заданий.
6. Повысить мотивацию родителей и ребёнка: познакомить с игровыми приёмами, рифмовками, образами, помогающими превратить гимнастику в увлекательную и регулярную деятельность.

В современных условиях растёт число детей с нарушениями звукопроизношения и общим недоразвитием речи. По данным логопедической практики, у значительной части дошкольников отмечаются недостаточная сила, подвижность и дифференцированность движений органов артикуляционного аппарата – языка, губ, мягкого нёба, нижней челюсти. Это напрямую влияет на чёткость речи, а в дальнейшем – на формирование навыков письма и чтения, успешность освоения школьной программы и социальную адаптацию ребёнка.

Артикуляционная гимнастика – один из базовых и наиболее доступных инструментов профилактики и коррекции речевых нарушений. Её систематическое выполнение позволяет сформировать точные и

координированные движения органов речи, необходимые для правильного произношения звуков.

Особую значимость приобретает вовлечение родителей в коррекционный процесс: именно в домашних условиях возможно обеспечить необходимую регулярность и многократность повторений, без которых устойчивый результат недостижим. Для учителя-логопеда организация грамотного взаимодействия с семьёй – важнейшее условие эффективности логопедической помощи.

Основные рекомендации для родителей по проведению артикуляционной гимнастики:

Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики: проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении). При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ. Работа организуется следующим образом: Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы. Показывает его выполнение. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение. Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения,

плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому.

Самостоятельно контролировать правильность выполнения, темп, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели. Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными. В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроя у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, – это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научиться подниматься кверху»).

Основные правила проведения артикуляционной гимнастики дома.

Регулярность. Занимайтесь ежедневно 3–4 раза в день по 3–5 минут. Короткие, но частые занятия эффективнее редких и длительных.

Дозировка нагрузки. Предлагайте ребёнку не более 2–3 упражнений за один подход. Из них новым может быть только одно, остальные – для повторения и закрепления.

Последовательность. Двигайтесь от простых упражнений к более сложным. Если ребёнок недостаточно уверенно выполняет какое-либо упражнение, не вводите новые – лучше отработайте старый материал, используя разные игровые приёмы.

Правильная поза. Ребёнок должен сидеть: спина прямая, тело расслаблено, руки и ноги в спокойном положении. Это помогает избежать излишнего напряжения и сосредоточиться на точных движениях органов артикуляции.

Контроль с помощью зеркала. Ребёнок должен хорошо видеть лицо взрослого и своё собственное. Используйте настенное зеркало либо небольшое ручное (примерно 9×12 см). При использовании ручного зеркала взрослый садится напротив ребёнка лицом к лицу.

Качество движений. Следите за точностью, плавностью, симметричностью и устойчивостью движений. Важно, чтобы работали

только нужные органы (например, только язык при неподвижной челюсти), а плечи, шея и лоб оставались расслабленными.

Эмоциональный настрой. Избегайте критики и фраз вроде «неправильно», «опять не так». Лучше отмечайте прогресс: «Видишь, язычок уже лучше держится», «Сегодня у тебя вышло ровнее».

Алгоритм проведения артикуляционной гимнастики

Подготовка. Выберите спокойное место, убедитесь, что ребёнок сыт, здоров, в хорошем настроении. Лучше заниматься до еды или через час после.

Мотивация. Расскажите в игровой форме, что будете делать: «Сегодня наш язычок будет строить чашечку и дуть, как ветерок».

Показ. Сначала взрослый демонстрирует упражнение перед зеркалом, объясняя простыми словами.

Совместное выполнение. Делайте вместе: «Смотри на меня и повторяй».

Контроль и мягкая коррекция. При необходимости аккуратно помогите пальцами (чистыми!), придержите челюсть, соберите губы в «кучку», но без усилия.

Завершение. Похвалите, отметьте 1–2 конкретных достижения. Можно коротко поиграть с результатом (например, подуть на ватку после «Чашечки»).

Рекомендации по выполнению общих упражнений:

Для губ

1. «Улыбка»

Растянуть губы в улыбке

Рекомендации

Необходимо контролировать отсутствие напряжения в губах. Видимость передних зубов и симметричность растяжения рта. Следить, чтобы уголки рта растягивались равномерно в обе стороны. Если губы начинают дрожать, ребенок перенапряжен, нужно дать ему отдохнуть. Если ребенку трудно растягивать губы, попросите его протяжно пропеть звук и и и это вызовет правильную улыбку. Если нижняя губа не опускается, аккуратно придержите или опустите ее своим пальцем при сомкнутых зубах. Можно использовать игровой прием «Лягушата» Предложить ребенку превратиться в лягушку, которая широко улыбается своим друзьям

2. «Трубочка»

Вытянуть губы вперед

Рекомендации

Главная задача родителей – добиться максимального вытягивания губ вперед в форме узкого круга без напряжения шеи и плеч. Это упражнение укрепляет круговую мышцу рта и подготавливает артикуляционный аппарат к правильному произношению звуков У.О.Ш.Ж.Ч.

Если у ребенка не получается вытянуть губы самостоятельно аккуратно помогите ему своими пальцами, собрав его губы в «кучку». И слегка потянув вперед. Можно связать движение со знакомыми образами «Как гудит паровоз»

3. «Чередование улыбка-трубочка»

Логопедическое упражнение «Улыбка-Трубочка» направлено на развитие подвижности и укрепление мышц губ, что необходимо для правильного произнесения свистящих, шипящих и сонорных звуков.

Выполнение

1. Положение «Улыбка»: попросите ребенка широко улыбнуться так, чтобы были видны и верхние, и нижние зубы (положение «Заборчик»). Удерживайте позу 3–5 секунд.

2. Положение «Трубочка»: не разжимая зубов, плавно вытяните губы вперед длинной трубочкой (как при звуке «У»). Удерживайте 3–5 секунд.

3. Переключение: циклично меняйте положение губ от улыбки к трубочке 5–7 раз.

Рекомендации для родителей

Контролируйте зубы: на протяжении всего упражнения верхние и нижние зубы ребенка должны быть сомкнуты в естественном прикусе и не сдвигаться. Работают исключительно губы.

Используйте зеркало: выполняйте гимнастику перед большим зеркалом, чтобы ребенок сидел рядом с вами и четко видел как ваши движения, так и свое отражение.

Следите за мимикой: плечи, шея, лоб и глаза ребенка должны оставаться полностью расслабленными. Напрягаться должны только губы.

Добавьте звуковое сопровождение: если малышу тяжело дается переключение, делайте его со звуками: на улыбке тяните «и-и-и», на трубочке – «у-у-у» («и-у-и-у»).

Соблюдайте регулярность: занимайтесь ежедневно по 3–5 минут. Переходите к этому упражнению только тогда, когда ребенок сыт, здоров и находится в хорошем настроении.

Игровые приемы для мотивации

Чтобы ребенку не было скучно, используйте короткие стихи и ассоциации:

Наши губки улыбнулись, (показ улыбки)

А теперь вперед потянулись. (показ трубочки)

Подражаем мы лягушкам – тянем губы прямо к ушкам.

А теперь как слоник губы – превратились они в трубы.

Для языка

1. «Часики» – язык двигается вправо-влево

Рекомендации: следить за полной неподвижностью нижней челюсти и губ. Двигаться должен исключительно язык. Упражнение направлено на развитие боковых мышц языка, координации движений и подготовку речевого аппарата к произношению сложных звуков «Р», РЬ, Л.ЛЬ. Если челюсть двигается, аккуратно придержите ее своей рукой. Начинать нужно в медленном темпе, постепенно ускоряя его (шаг лошадки, рысь, галоп).

2. «Качели» язык вверх-вниз

Это логопедическое упражнение развивает подвижности гибкость языка, подготавливая артикуляционный аппарат к произнесению звуков Р РЬ Л ЛЬ Рекомендации

При движении языка нижняя челюсть и губы должны оставаться на месте. Работает только язык. Если челюсть двигается всегда за языком, мягко придержите ее чистым пальцем. Язык не должен сужаться в тонкую трубочку. Нужен точный тянущийся вверх и вниз кончик начинать движение в медленном темпе, увеличивая скорость только после того как ребенок научится держать челюсть неподвижной.

3. «Лошадка» цокание языком

Рекомендации

Добиться полной неподвижности нижней челюсти, двигаться должен только язык. Это упражнение укрепляет мышцы языка, подготавливая артикуляционный аппарат к произношению сложных звуков особенно звука Р

4. «Чашечка» поднять края языка вверх

Рекомендации

При выполнении этого упражнения нужно научить ребенка удерживать края и кончик языка в поднятом положении. Это необходимо для правильного произношения шипящих звуков ш.ж.ч.щ. Если язык напряжен сделать расслабляющее упражнение (пошлепать губами по языку со звуком пя-пя-пя

Можно капнуть в центр широкого языка каплю сиропа или воды и попросить удержать ее, чтобы она не пролилась. Использовать игровой прием, например короткие стихи.

Наливаю медвежонку в эту чашечку сгущенку,
В эту чашечку варенье будет мишке угощение.

Для щек и дыхания

1. «Надувание щек»

Сдувание ватки или бумажки

Упражнение направлено на выработку сильной, направленной и плавной воздушной струи, необходимой для правильного произношения звуков особенно свистящих и шипящих.

Рекомендации

Выполнить упражнение в хорошо проветриваемом помещении, только до еды.

Следить за позой, чтобы ребенок не поднимал плечи и не напрягал шею при вздохе.

Губы должны быть округлены или в улыбке, но щеки не должны раздуваться как шар.

Воздух нужно набирать спокойно через нос, а выдыхать ртом. Вдох не должен быть слишком глубоким и перегружающим легкие.

Воздушная струя должна быть единой, теплой и непрерывной, а не прерывистой.

2. «Дуть через трубочку»

Упражнение отлично развивает речевой выдох, который необходим для правильного произношения многих звуков.

рекомендации

Следить, чтобы ребенок не надувал щеки при дутье.

Плечи должны быть опущены. Нельзя допускать, чтобы ребенок поднимал их при вдохе.

Вдох делать только носом-спокойно и глубоко. Выдох ртом, плавный и длительный. Губы должны округляться и слегка вытягиваться вперед плотно обхватывая трубочку.

Дуть можно не более 1-2 минут за раз. Иначе у ребенка закружится голова от избытка кислорода.

Можно использовать игровой прием, например: «Буря в стакане». Опустить трубочку в стакан с водой. Предложить ребенку дуть так, чтобы получилась большая буря (сильный выдох).

Нельзя продолжать игру, если ребенок побледнел или пожаловался на усталость

Выполнение упражнений

Для постановки звуков С, Съ, З, Зь, Ц

1. Горка

Упражнение укрепляет мышцы спинки языка и растягивает его подъязычную связку. Оно очень важно для правильного произношения свистящих звуков.

Рекомендации по технике выполнения (как объяснить ребенку).

1. Предложить ребенку широко улыбнуться, чтобы видны были и верхние и нижние зубы. Постараться удержать губы в таком положении.

2 Затем предложить ребенку спрятать язычок, приоткрыв рот и упереться кончиком языка в нижние зубы.

3 Попросить ребенка выгнуть спинку языка вверх. Язык должен коснуться верхних коренных зубов своими боковыми краями. Удерживать язык в таком положении неподвижно 5-10 секунд.

4.Выполнять упражнения сидя перед большим зеркалом. Ребенок должен визуально контролировать положение своего языка и видеть пример взрослого.

5 За один раз достаточно выполнить "горку" 4-5 раз с небольшим перерывом для отдыха.

Для постановки звуков Ш, Ж, Ч, Щ

1. Вкусное варенье

Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делать движения языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Рекомендации

Следить, чтобы работал только язык, нижняя челюсть должна быть неподвижной. Язык должен быть широким.

2. Чашечка

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и завернуть передний край языка вверх. Язык принимает форму чашечки.

Рекомендации

Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной. Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе; посередине образуется щель, в которую идет воздушная струя. Если это не получается, можно слегка придержать язык. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы.

Для постановки звуков Л, Ль

1. Качели

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от одного до пяти. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от одного до пяти. Так поочередно менять положение языка 4-6 раз.

Рекомендации

Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

Для постановки звуков Р, Рь

1. Грибок

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. (Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка - его ножку).

Рекомендации: при выполнении упражнения «Грибок» язык должен быть полностью присосан к нёбу, а рот открыт так, чтобы натянулась подъязычная связка (уздечка). Упражнение является статическим. Следить, чтобы губы были в положении улыбки. Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно - ни одна половина не должна опускаться, нижняя челюсть должна быть неподвижна и опущена вниз, уздечка под языком должна быть отчетливо видна и натянута. При повторении упражнения надо открывать рот шире. Выполнять упражнение ежедневно по 2-3 раза в день.

2. Гармошка

Сделать «Грибок» и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). Губы находятся в положении улыбки.

Рекомендации логопеда.

Упражнение «Гармошка» (или «Гармошечка») выполняется строго на базе упражнения «Грибок». Его цель — развить подвижность нижней челюсти и максимально растянуть подъязычную связку (уздечку) для постановки верхних звуков, особенно звука «Р». В отличие от «Грибка», это динамическое упражнение.

Язык не должен падать: если в процессе движения челюсти язык отрывается от нёба, упражнение теряет смысл.

Губы в улыбке: при открывании рта губы не должны сужаться или прятать зубы.

Плавность движений: челюсть должна опускаться вниз ровно, без резких рывков и заваливаний в сторону.

При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и все дольше удерживать язык в верхнем положении. Следить, чтобы губы были неподвижны, когда открывается рот. Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счет от трех до пяти. Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка. .

Подготовьте базу: никогда не начинайте «Гармошку», если ребенок еще не научился стабильно удерживать «Грибок» хотя бы 5–7 секунд.

Защитите суставы: следите, чтобы ребенок не открывал рот до хруста в челюсти. Движения должны быть комфортными.

Добавьте ритм: выполняйте движения под счет родителя («раз» — открыли, «два» — закрыли) или под ритмичную музыку.

Используйте образ: поиграйте в музыкантов. Говорите ребенку: «Давай сыграем на гармошке, пальчиками нажимаем на кнопочки в воздухе, а ротиком растягивай. Контролируйте усталость: мышцы челюсти и языка быстро утомляются. Делайте 2–3 подхода по 5–6 движений за одно занятие.

Если язык упорно падает при первом же движении челюсти, временно вернитесь к статическому удержанию «Грибка» и укрепляйте мышцы.

Это лишь некоторые упражнения артикуляционной гимнастики.

Можно сопровождать гимнастику стихами:

Короткие стихи и рифмовки помогают ребенку удерживать артикуляционную позицию дольше и делают тренировку шипящих звуков (Ш, Ж, Ч, Щ) увлекательной.

Например:

1. Упражнение «Чашечка» (Базовое для Ш и Ж)

Ребенок открывает рот, высовывает широкий язык и загибает его края вверх в форме чашки, удерживая под счет.

Мама чашку мне дала,

В ней налито три глотка.
Чашку я в руках держу,
И язык так закручу!
Наша чашка хороша,
Для супчика и киселя.
Край поднялся у нее —
Чай мы пьем теперь вдвоем.

2. Упражнение «Вкусное варенье»

Ребенок широким передним краем языка облизывает верхнюю губу движением сверху вниз (не из стороны в сторону).

Ох, варенье сладкое,
Клубничное да гладкое!
Губку верхнюю оближем,
Станет язычок подвижным.
Блинчики мы ели,
Сладкое варенье.
Язычок наш поднялся,
За губу верхнюю взялся.

3. Упражнение «Маляр»

Ребенок улыбается, открывает рот и широким кончиком языка гладит нёбо от зубов к горлу (назад-вперед), как кисточкой.

Наш язык – маляр отличный,
Побелил потолок прилично.
Вперед-назад, вперед-назад,
Язычок трудиться рад!
Красим, красим потолок,
Чтобы чистым быть он мог.
Кистью водит язычок,
Наш домашний малярок.

4. Упражнение «Фокус»

Ребенок кладет широкий язык на верхнюю губу («чашечкой») и сдувает ватку, положенную на кончик носа. Воздух должен идти строго по центру языка вверх.

Ватка на носу сидит,
На меня она глядит.
Дуну сильно, дуну вверх –

Ждет меня большой успех!
Фокус-покус, посмотри:
Ватка, к небу полети!
Язычок на губку ставь,
Вверх струю ловить заставь.

5. Рифмовки на автоматизацию (когда звуки уже получаются)

Для звука [Ш]:
Шуршит камыш, шуршит трава,
Шумит на дереве листва.
Мышка в норку шмыг да шмыг,
Шар воздушный – прыг да прыг!
Для звука [Ж]:
Жук жужжит: «Жу-жу, жу-жу!»
Я на дереве сижу.
Жи-жи-жи, жи-жи-жи,
Мне дорогу покажи!»

Рекомендации логопеда

Сначала движение, потом стих: Сначала покажите ребенку правильную форму языка перед зеркалом. Только когда он поймал позицию, начинайте читать стих.

Считайте по строчкам: Одна строчка стиха – это примерно 2–3 секунды удержания позы. Прочитали четверостишие – ребенок удерживал «Чашечку» около 10 секунд. Это отличный результат!

1. Стихи для разминки языка перед зеркалом

Упражнение «Заборчик» (База для С и З)

Ребенок широко улыбается, обнажая верхние и нижние зубы, удерживая их ровно друг над другом.

Зубки ровно мы смыкаем
И заборчик получаем.
Из зубов заборчик твой –
Ровный, белый и большой!

Упражнение «Горка» / «Мостик»

Ребенок упирает кончик языка в нижние зубы, а спинку языка выгибает вверх крутой горкой.

Спинку выгнул язычок,
Лег за зубки на бочок.

Горка получилась круче –
Мы кататься здесь научим!

Упражнение «Почистим нижние зубки»

Ребенок улыбается, открывает рот и кончиком языка двигает влево-вправо с внутренней стороны нижних зубов.

Ротик шире открывай,
Зубки чистить начинай.
Кончик языка, как щетка,
Нижний ряд почистит четко!

2. Рифмовки на закрепление звуков в речи

Читайте стихи вместе: взрослый начинает строчку, ребенок договаривает последний слог, либо повторяет четверостишие целиком, контролируя положение языка внизу.

Для звука [С] (Свистим как насос: «С-с-с»):

Са-са-са — на траве роса.
Су-су-су — мы нашли лису.
Сы-сы-сы — у сома усы.
Со-со-со — катится колесо.
Спит спокойно старый сом,
Снится сому сладкий сон.
Солнце светит высоко,
Сон уходит далеко.

Для звука [З] (Звеним как комар: «З-з-з»):

За-за-за — уходи, коза!
Зу-зу-зу — мы ведем козу.
Зи-зи-зи — сено привези.
Зо-зо-зо — нам всегда везло.
Зайка прыгал у зимы,
Зимний замок строили мы.
Звонко капает звезда,
Промерзает вся вода.

Для звука [Ц] (Повторяем отрывисто: «Ц-ц-ц»):

Ца-ца-ца — на дворе овца.
Цо-цо-цо — снесла курица яйцо.
Цы-цы-цы — поспели огурцы.
Ец-ец-ец — прыгает птенец.
Цыпленок на крыльце сидел,
Охапку цветов разглядеть он хотел.
Но цапля за цепочку — цап!

И распугала всех цыплят.

Рекомендации

Контролируйте кончик языка: он ни в коем случае не должен высовываться между зубами (иначе получится шепелявый звук). Если язык вылазит, вернитесь к упражнению «Заборчик».

Проверяйте воздух: поднесите тыльную сторону ладони ко рту ребенка во время произнесения «С-с-с» — струя воздуха должна быть холодной.

Не торопитесь: проговаривайте стихи медленно, утрированно выделяя голосом целевой звук (например: сссолнце, зззайка).

Заключение

Артикуляционная гимнастика – важнейшее звено в системе коррекции и профилактики речевых нарушений у детей. Её систематическое выполнение в домашних условиях под руководством родителей позволяет сформировать у ребёнка точные, координированные и устойчивые движения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного звукопроизношения.

Эффективность занятий напрямую зависит от соблюдения методических принципов: регулярности, правильной дозировки нагрузки, последовательного усложнения материала и постоянного контроля качества движений. При этом ключевым фактором успеха становится эмоционально комфортная атмосфера: занятия должны проходить в форме игры, без принуждения и критики, с опорой на достижения ребёнка и его индивидуальные возможности.

Роль родителей в этом процессе трудно переоценить. Именно ежедневная домашняя практика обеспечивает необходимую многократность повторений, без которой невозможно закрепить новый двигательный навык. Учитель-логопед, в свою очередь, выступает в роли координатора и наставника: он подбирает индивидуальный комплекс упражнений, обучает родителей технике выполнения, помогает отслеживать прогресс и вовремя корректировать план работы.

Преемственность действий логопеда и семьи, чёткое следование рекомендациям и использование игровых приёмов позволяют добиться устойчивых результатов в развитии артикуляционной моторики. В долгосрочной перспективе это не только улучшает произношение, но и создаёт прочную основу для успешного освоения навыков чтения и письма, а также способствует социальной адаптации ребёнка.

Регулярное выполнение гимнастики помогает:

1. Улучшить кровоснабжение артикуляционных органов;
2. Улучшить подвижность артикуляционных органов;
3. Укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
4. Научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;
5. Увеличить амплитуду движений;
6. Уменьшить напряжённость артикуляционных органов;
7. Подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному звукопроизношению.

Список использованной литературы

1. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. – СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.
2. Крупенчук О.И., Воробьева Т. А. Исправляем произношение: комплексная методика коррекции артикуляционных расстройств. – СПб: Издательский дом «Литера», 2010.
3. Куликовская Т.А. Артикуляционная гимнастика в стихах и картинках. Пособие для логопедов, воспитателей и родителей. – М.: «Издательство Гном и Д», 2005.
4. Логопедия. Разработки занятий с детьми дошкольного возраста: Выпуск 1/ Сост. О.В. Елифанова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2004.
5. Пожиленко Е.А. Артикуляционная гимнастика: методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей дошкольного возраста. – СПб.: КАРО, 2004.
6. Репина З.А., Буйко. В.И. Уроки логопедии.- Екатеринбург: Издательство «Литур», 2005. произношению звуков.

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

УПРАЖНЕНИЕ «УЛЫБКА»



КАК ДЕЛАТЬ:

улыбнуться, показать сомкнутые зубы. Удерживать губы в таком положении.



ВАЖНО:

губы растянуты в стороны, зубы видны, губы не подворачиваются.



ЦЕЛЬ:

укрепление мышц губ, развитие подвижности.



СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ:

повторяйте упражнение перед зеркалом 5–7 раз несколько раз в день в игровой форме.



Улыбнись, как солнышко!
Ротик широкий открой,
Зубки все свои покажи
И улыбку удержи!

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

“ЧАСИКИ”

Упражнение для языка. Развивает подвижность языка, гибкость, координацию движений.

Тик-так влево

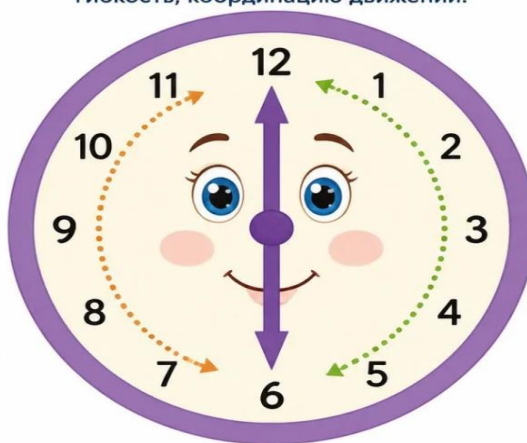


Язык двигается из одного уголка рта в другой через верхние зубы.

Тик-так вправо



Язык двигается из одного уголка рта в другой через верхние зубы.



Как выполнять:

1. Улыбнись, приоткрой рот.
2. Двигай язык по верхним зубам из одного уголка рта в другой.
3. Сначала медленно: тик-так, тик-так...
4. Потом быстрее.



Польза:

- ✓ Укрепляет мышцы языка
- ✓ Развивает подвижность
- ✓ Помогает при постановке звуков

★ Занимайся каждый день по 1–2 минуты! Успехов! ★

Артикуляционная гимнастика

УПРАЖНЕНИЕ «ЛОШАДКА»



ЦЕЛЬ:

Укреплять мышцы языка, развивать его подвижность, вырабатывать подъём языка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ:

- ✓ Улыбнуться, приоткрыв рот.
- ✓ Присосать язык к нёбу (язык «прилипает» к нёбу).
- ✓ Щёлкать языком, произнося цоканье, как лошадка: «цок-цок-цок».
- ✓ Упражнение выполнять 5–10 раз.

ЛОШАДКА ЦОКАЕТ: ЦОК-ЦОК-ЦОК!



ВАЖНО!

Язык широкий, кончик языка упирается в нёбо за верхними зубами. Нижняя челюсть неподвижна.



Артикуляционная гимнастика

УПРАЖНЕНИЕ «ГОРКА»

ЦЕЛЬ:

укрепление мышц языка, формирование правильного положения языка.



КАК ДЕЛАТЬ:

Улыбнуться, приоткрыть рот. Широкий язык положить на нижнюю губу и плавно поднимать его к верхним зубам, чтобы получилась «горка». Удерживать язык в этом положении несколько секунд.



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



«ГОРКА»

ПОМОГАЙКА:

Представь, что язык – это горка. Мы поднимаем его вверх, а потом спускаем вниз. Горка высокая и ровная!



ВАЖНО:

- ✓ Губы в улыбке.
- ✓ Язык широкий.
- ✓ Движения плавные.
- ✓ Следи, чтобы не помогала нижняя челюсть.



Повторяй упражнение 5–7 раз. ★ Занимайся каждый день!

Артикуляционная гимнастика

“ТРУБОЧКА”



ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ:

Укрепление мышц губ, развитие их подвижности и умения вытягиваться вперед.



КАК ДЕЛАЕМ:

Вытяни губы вперед трубочкой. Держи губы в таком положении 5–10 секунд. Повтори 5–7 раз.



ВАЖНО:

Губы вытянуты вперед, не улыбаемся. Следи, чтобы щеки не надувались.

Артикуляционная гимнастика

«КАЧЕЛИ»



ЦЕЛЬ:

укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.



КАК ДЕЛАТЬ:

улыбнуться, приоткрыть рот и поочередно тянуть язык к верхним зубам и к нижним, как качели: вверх – вниз.



ВАЖНО:

язык движется плавно, губы улыбаются, нижняя челюсть неподвижна.



СОВЕТ:

выполняйте упражнение медленно, затем немного быстрее. Повторите 6–10 раз.





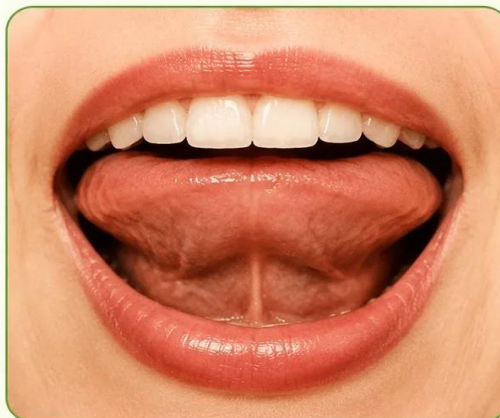
Артикуляционная гимнастика



ГРИБОК



Цель: укрепление мышц языка, развитие его подвижности.



- **Описание упражнения:** улыбнуться, приоткрыть рот, широкий язык прижать к нёбу.
- **Как выглядит:** язык похож на шляпку грибка, а нёбо — на ножку.
- **Удерживать:** 5–10 секунд.



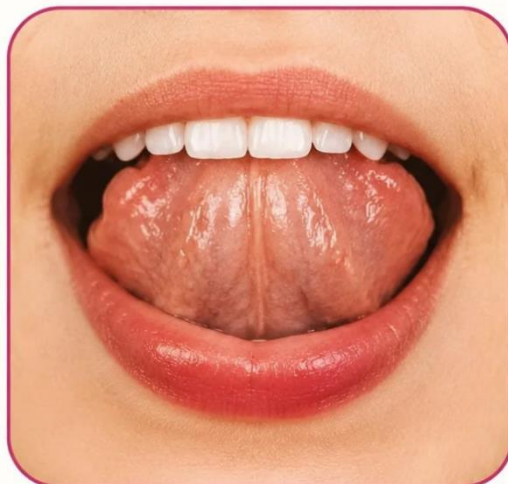
Важно!

Следите, чтобы язык был широкий и не напряжён, а губы оставались в улыбке.



Артикуляционная гимнастика

ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ



КАК ДЕЛАТЬ:

Улыбнуться.
Широким языком облизать верхнюю губу сверху вниз, как будто слизываем вкусное варенье.

ЦЕЛЬ:

- Развивает подвижность языка.
- Укрепляет мышцы языка и губ.
- Помогает в произношении звуков [л], [ш], [ж], [ч], [щ].



СОВЕТ: Следите, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.



Артикуляционная гимнастика

УПРАЖНЕНИЕ «ГАРМОШКА»

Цель: развивать подвижность губ, укреплять круговую мышцу рта, растягивать губы в улыбке.



КАК ДЕЛАТЬ:

- 1 Улыбнуться, растянув губы как можно шире.
- 2 Собрать губы вперед трубочкой, слегка выдвинув их.
- 3 Чередовать положения: улыбка – трубочка. Выполнять медленно, затем быстрее.

ВАЖНО:

- Движения губ должны быть чёткими и ритмичными.
- Нижняя челюсть не двигается.
- Зубы видны только в положении улыбки.



Упражнение похоже на игру на гармошке: то она растягивается (улыбка), то сжимается (трубочка).

Артикуляционная гимнастика

«ЧАШЕЧКА»

Цель: укрепление мышц языка, развитие его подвижности.



Улыбнуться, открыть рот. Широкий язык поднять вверх, боковые края и кончик языка загнуть вверх. Язык напоминает чашечку.



ЦЕЛЬ:

укрепление мышц языка, развитие его подвижности, формирование чашеобразной формы языка.



ВАЖНО:

язык широкий, боковые края и кончик языка подняты вверх.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

удерживать положение 5–10 секунд. Повторить 3–5 раз.



Следи, чтобы язык был как чашечка!