



Артикуляционная гимнастика

Рачилина М.В., учитель-логопед
КГБУ «Троицкий центр помощи
детям, оставшимся без
попечения родителей»

Для чего нужна артикуляционная гимнастика?



в стоматологии - для профилактики и лечения аномалий зубочелюстной системы (коррекция прикуса);

в косметологии – для улучшения состояния мышц и кожи лица (профилактика и разглаживание морщин);

в логопедии – для улучшения звукопроизношения.

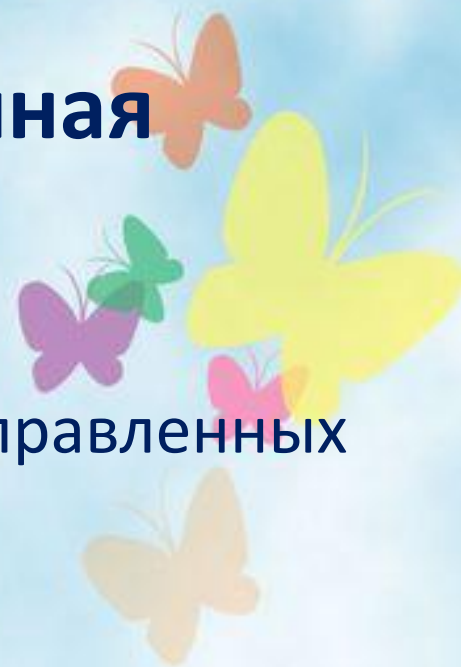
Что такое артикуляционная гимнастика?

Артикуляционная гимнастика -

комплекс специальных упражнений, направленных на тренировку органов, участвующих в звукопроизношении:

- мышцы лица, в том числе губы, щеки,
- нижняя челюсть,
- язык,
- нёбо, носоглотка.

Наиболее активно участвует в образовании слов язык. От его положения, подвижности, от того, какую форму он принимает, зависит правильное произношение большинства звуков русского языка.



Какие задачи артикуляционной гимнастики?

Губы: укреплять мышцы губ, развивать их подвижность, учить удерживать губы в заданной позиции.

Язык: укреплять мышцы языка, развивать его подвижность, способствовать к растяжке подъязычной связки (уздечки), укреплять кончик языка, учить удерживать язык широким («лопаточка»), узким («иголочка»), в форме «чашечки» и т.д.

Щёки: укреплять мускулатуру щёк, развивать координацию движений и умение переключаться.

Нижняя челюсть: развивать подвижность нижней челюсти.

Мягкое нёбо: развивать подвижность мягкого нёба



Как выполнять артикуляционную гимнастику?

- упражнения выполнять регулярно, систематически;
- продолжительность гимнастики – 7-10 минут;
- каждое упражнение делать по несколько раз;
- выполнять перед зеркалом (для самоконтроля).



Упражнения

«Окошко»

Закреть рот – «холодно»

Широко открыть рот – «жарко»



«Улыбка»

Удерживаем губы в улыбке, зубы не видны.



«Хоботок»

Вытягивание губ вперед (губы сомкнуты, зубы не видны).



Упражнения

«Заборчик»

Улыбнуться с напряжением, обнажив сомкнутые зубы (показать зубы – «заборчик»)



«Трубочка»

С напряжением вытянуть губы вперед (зубы сомкнуты)



«Часики»

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка как часовую стрелку переводить по кругу из одного уголка губ в другой.



Упражнения



«Блинчик»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу.



«Месим тесто»

Улыбнуться, пошлепать языком между губами – «Пя-пя-пя». Покусать кончик языка зубками – «та-та-та». Чередовать эти два движения.

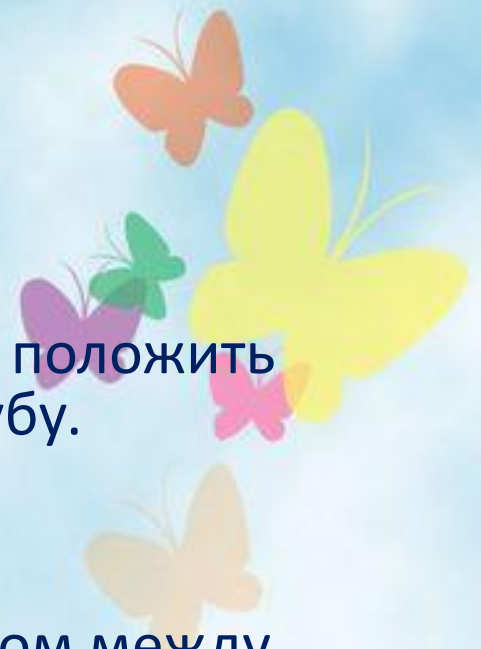


«Качели»

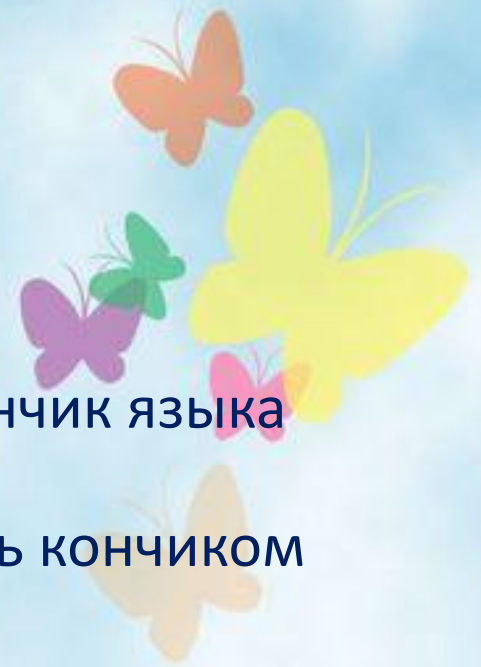
Улыбнуться, открыть рот.

«качели на улице» - кончик языка тянуть к носу и подбородку;

«качели в домике» - прятать язык за верхние и нижние зубы.



Упражнения



«Киска» («Горка»)

Губы в улыбке, рот открыт, кончик языка упирается в нижние зубы.

Выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы.



«Чашечка»

Улыбнуться, широко открыть рот, высунуть широкий язык и придать ему форму «чашки» (т.е. слегка приподнять кончик и края языка).



«Вкусное варенье»

Улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу.

Упражнения



«Парашютик»

На кончик носа положить ватку. Широким языком в форме «чашечки», прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх.

«Маляр»

Губы в улыбке, приоткрыть рот, кончиком языка погладить, «покрасить» нёбо.



«Орешки»

Рот закрыт, кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки, на щеках образуются твердые шарики - «орешки».



Упражнения

«Лошадка»

Вытянуть губы, приоткрыть рот, поцокать языком как цокают лошадки. Нижняя челюсть неподвижна.



«Грибочек»

Улыбнуться, поцокать языком, будто едешь на лошадке, присосать широкий язык к нёбу.

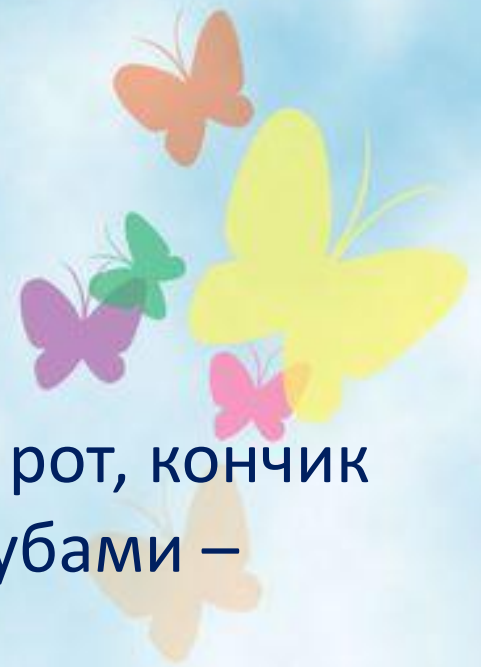


«Гармошка»

Улыбнуться, сделать «грибочек» (т.е. присосать широкий язык к нёбу), не отрывая языка открывать и закрывать рот (зубы не смыкать).



Упражнения



«Барабанщик»

Улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхними зубами – «ды», «ды», «ды».



«Индюки болтают»

Языком быстро двигать по верхней губе – «бл-бл-бл-бл...»

Упражнения



«Пароход гудит»

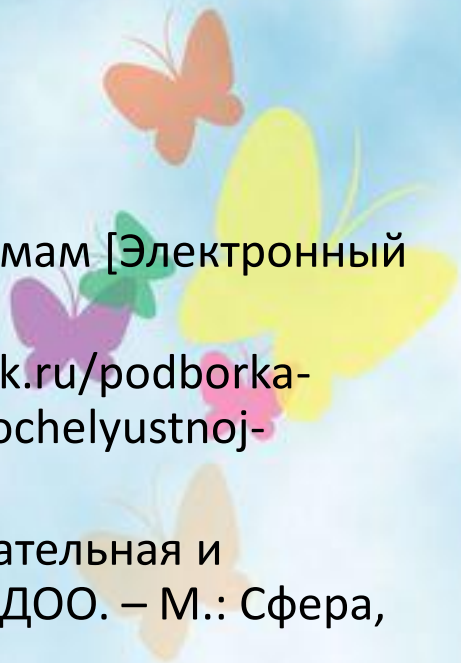
Губы в улыбке, рот открыт, кончик языка зажать между зубами, с напряжением произнести долгое "ы-ы-ы".



«Поймаем мышку»

Губы в улыбке, приоткрыть рот, произнести «а-а» и прикусить широкий кончик языка («поймали мышку за хвостик»).

Литература



1. Артикуляционная гимнастика: секрет молодости для мам [Электронный ресурс]: <https://dzen.ru/a/ZcumUtQGrygQ1wcT>
2. Миогимнастика [Электронный ресурс]: <https://infourok.ru/podborka-artikulyacionnyh-uprazhnenie-pri-lechenii-anomalij-zubochelyustnoj-sistemy-7304994.html>
3. Танцюра С.Ю., Васильева И.Н. Артикуляционная, дыхательная и речедвигательная гимнастика в условиях логопункта ДОО. – М.: Сфера, 2019. – 64 с.
4. Торопова И.Ю. Артикуляционная гимнастика. Что это? Зачем она нужна? Как ее делать? [Электронный ресурс]: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2022/12/12/artikulyatsionnaya-gimnastika-cto-eto-zachem-ona-nuzhna-kak>
5. Цели и задачи артикуляционной гимнастики [Электронный ресурс]: <https://ncrdo.ru/center/blog/tseli-i-zadachi-artikulyatsionnoy-gimnastiki/>
6. Что такое артикуляционная гимнастика и для чего она нужна? [Электронный ресурс]: <https://www.defectologiya.pro/zhurnal/cto-takoe-artikulyatsionnaya-gimnastika-i-dlya-chego-ona-nuzhna/>