

## Активная артикуляционная гимнастика Архипова Е.Ф.

### 20 артикуляционных упражнений с функциональной нагрузкой

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

#### **Упражнение 1. «Забор».**

*Цель:* подготовить артикуляцию для свистящих звуков, активизировать губы.

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



Рис. 1. «Забор»

#### **Упражнение 2. «Окно».**

*Цель:* уметь удерживать открытым рот с одновременным показом верхних и нижних зубов.

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



Рис. 2. «Окно»

#### **Упражнение 3. «Мост».**

*Цель:* выработать нижнее положение языка для подготовки к постановке свистящих звуков. 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.

Это упражнение очень значимо. Если ребенок выполнит правильно и удержит эту позу перед зеркалом длительно, то это сигнал к тому, что свистящие звуки будут поставлены очень быстро. Если не получается, то нужно погладить язык шпателем, похлопать по нему

для расслабления мышц языка, пассивно шпателем удерживать язык распластанным. В ряде случаев проводят логопедический массаж, направленный на ослабление гиперкинезов, активизацию или релаксацию мышечного тонуса органов артикуляции.

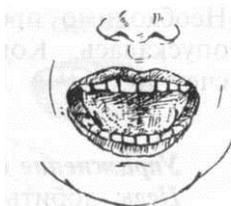


Рис. 3. «Мост»

#### **Упражнение 4. «Парус».**

*Цель:* подготовка верхнего подъема языка для звуков [р], [л].

*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 широким, определялась подъязычная связка. Удерживать под счет до 5. Язык поднят кверху.

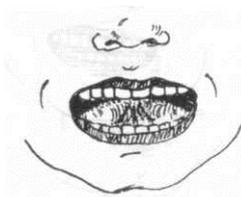


Рис. 4. «Парус»

**Упражнение 5. «Трубочка».**

*Цель:* выработать активность и подвижность губ.

*Методические рекомендации:* из положения «Забор» вытянуть губы вперед, плотно их сомкнуть, чтобы в центре не было дырочки. Круговая мышца собирается в морщинки.



Рис. 5. «Трубочка»

Необходимо проверить, чтобы нижняя челюсть не опускалась. Контролировать рукой. Удерживать под счет до 5.

**Упражнение 6. Чередование: «Забор» — «Трубочка».**

*Цель:* добиться ритмичного, точного переключения с одной артикуляции на другую.

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



Рис. 6. «Забор» — «Трубочка»

**Упражнение 7. «Лопата».**

*Цель:* выработать широкое и спокойное положение языка, что необходимо для подготовки шипящих звуков.

*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.



Рис. 7. «Лопата»

**Упражнение 8. «Лопата копает».**

*Цель:* подготовить артикуляцию для шипящих звуков. Выполнение артикуляции «Чашечка».

*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.

Кончик языка загибается вверх.



Рис. 8. «Лопата копает»

**Упражнение 9. «Вкусное варенье».**

*Цель:* сформировать: верхний подъем языка в форме «Чашечки», удерживание языка на верхней губе и выполнение облизывающего движения сверху вниз.

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

Движения языка сверху вниз по верхней губе.



Рис. 9. «Вкусное варенье»

**Упражнение 10-а. «Теплый ветер».**

*Цель:* вызывание шипящих звуков по подражанию.

*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. Подуть на язык.

Кистью ощутить теплую струю воздуха.



Рис. 10-а. «Теплый ветер»

**Упражнение 10-б. «Жук».**

*Цель:* вызывание звука [ж] по подражанию.

*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.

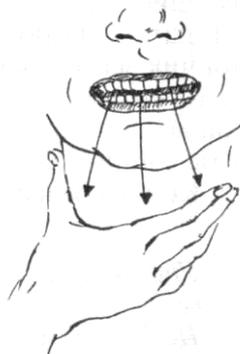


Рис. 10-б. «Жук»

**Упражнение 11. «Цокает лошадка».**

*Цель:* выработать тонкие дифференцированные движения кончиком языка для звука [р].

*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.



Рис. 11. «Лошадь цокает»

**Упражнение 12. «Молоток».**

*Цель:* подготовка артикуляции для звука [р] и вибрации кончика языка.

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

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



Рис. 12. «Молоток»

**Упражнение 13. «Дятел».**

*Цель:* формировать вибрацию кончика языка для звука [р].

*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.



Рис. 13. «Дятел»

**Упражнение 14. «Пулемет».**

*Цель:* закрепить вибрацию кончика языка для звука [р].

*Методические рекомендации:* из положения «Парус» выполнять упражнение «Дятел» и добавлять воздушную струю, как толчок воздуха: «Д — ддд» + толчок сильной воздушной струи. Возникает вибрация языка — «дрр». 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 подуть на язык.

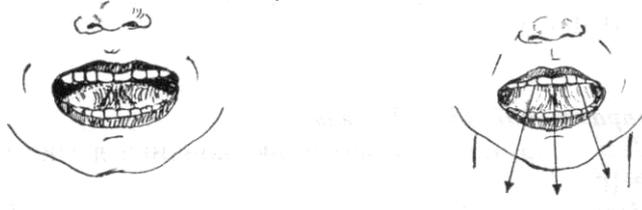


Рис. 14. «Пулемет»

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

*Цель:* закрепить нижнее положение языка для свистящих звуков и выработать направленную воздушную струю по средней линии языка. Вызывание звука [с] по подражанию.

*Методические рекомендации:* из положения «Мост» вернуться к упражнению «Забор» и подуть на язык. Рука должна ощущать холодную струю воздуха. Выполнять 3—4 раза. Если по подражанию не получается, то применяют механическую помощь для вызывания звука [с]. Подуть на язык.

Кисть под подбородком. Ощутить холодную струю воздуха.



Рис. 15-а. «Холодный ветер»

**Упражнение 15-б. «Комар».**

*Цель:* вызывание звука [з] по подражанию.

*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.

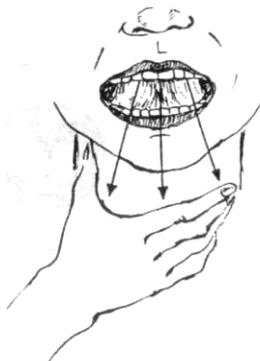


Рис. 15-б «Комар»

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

*Цель:* подготовка артикуляции для звука [л].

*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.

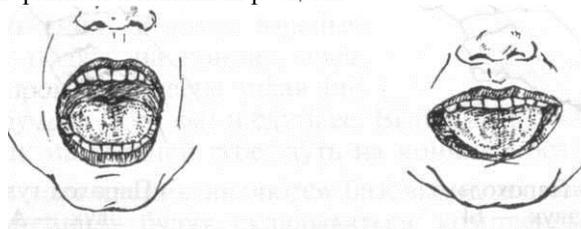


Рис. 16-а. «Пароход»

**Упражнение 16-б. «Пароход».** 2-й вариант: *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.

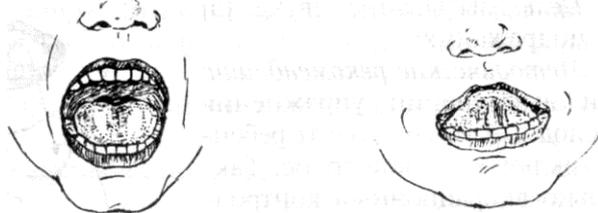


Рис. 16-б. «Пароход»

**Упражнение 17. «Пароход гудит».**

*Цель:* вызвать звук [л] смешанным способом.

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



«Пароход» звук — Ы



«Пароход гудит» звук — А

Рис. 17

#### **Упражнение 18. «Маляр».**

*Цель:* растянуть подъязычную связку для звуков [р], [л], а для произнесения шипящих звуков найти место образования щели языка в форме чашечки у твердого нёба.

*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.



Рис. 18. «Маляр»

#### **Упражнение 19. «Качели».**

*Цель:* дифференцировать нижнее и верхнее положение языка, что необходимо для дифференциации свистящих и шипящих звуков.

*Методические рекомендации:* из положения «Парус» перейти к упражнению «Мост». Чередовать 5—6 раз в темпе, заданном логопедом.



Рис. 19. «Качели»

#### **Упражнение 20. «Фокус».**

*Цель:* сформировать сильную правильно направленную воздушную струю для шипящих звуков и звука [р].

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

Эти упражнения являются базовыми, из которых в дальнейшем будут складываться комплексы для коррекции конкретных звуков.



*Рис. 20.* «Фокус»