

## **Артикуляционная гимнастика в картинках: 10 упражнений для четкой речи**

*Для детей с нарушениями звукопроизношения, а также для профилактики речевых нарушений*

### **Правила выполнения**

1. **Регулярность:** каждый день по 5–10 минут. Лучше маленькими порциями, чем раз в неделю по часу.
2. **Зеркало:** ребенок должен видеть свое лицо и лицо взрослого.
3. **Качество:** упражнения выполняются медленно, точно, без рывков.
4. **Игровая форма:** не «делай упражнение», а «поиграем язычком».

### **10 базовых упражнений**

#### **1. «Улыбка»**

Растянуть губы в улыбке, зубы сомкнуты. Удерживать 5–10 секунд.  
*Зачем:* укрепляет мышцы губ, готовит к произнесению гласных [и], [ы].

#### **2. «Хоботок» («Трубочка»)**

Вытянуть губы вперед трубочкой, зубы сомкнуты. Удерживать 5–10 секунд.  
*Зачем:* укрепляет круговую мышцу рта, готовит к произнесению [у], [о].

#### **3. «Лягушка — слоник»**

Чередовать «Улыбку» и «Хоботок» в быстром темпе.  
*Зачем:* переключение артикуляционных поз, профилактика дизартрии.

#### **4. «Лопаточка»**

Широкий язык расслаблен, лежит на нижней губе. Рот открыт. Удерживать 5–10 секунд.  
*Зачем:* учим язык быть широким, расслабленным (нужно для свистящих звуков).

#### **5. «Иголочка»**

Рот открыт. Узкий, напряженный язык выдвинут вперед.  
*Зачем:* учим язык быть узким, напряженным (нужно для шипящих, [р]).

## 6. «Часики»

Рот открыт. Язык двигается из одного уголка губ в другой, касаясь уголков.

*Зачем:* подвижность языка, укрепление боковых мышц.

## 7. «Качели»

Рот открыт. Язык тянется то к носу, то к подбородку.

*Зачем:* подъем языка вверх (нужно для [ш], [ж], [р]).

## 8. «Вкусное варенье»

Рот открыт. Широким языком облизываем верхнюю губу сверху вниз.

*Зачем:* отработка подъема языка вверх.

## 9. «Лошадка»

Цокать языком, присасывая язык к нёбу и с силой отрывая.






*Зачем:* укрепление мышц языка, растяжка подъязычной уздечки.

## 10. «Грибок»

Присосать язык к нёбу, удерживать в таком положении.

*Зачем:* растяжка уздечки, подготовка к звуку [р].

## Визуальная подсказка (для распечатки)

Упражнение	Что делаем	Картинка (описание)
Улыбка	Губы растянуты	
Хоботок	Губы вытянуты	
Лопаточка	Язык широкий на нижней губе	
Иголочка	Язык узкий, острый	
Часики	Язык влево-вправо	

Упражнение	Что делаем	Картинка (описание)
Качели	Язык вверх-вниз	
Вкусное варенье	Облизываем верхнюю губу	
Лошадка	Цокаем	
Грибок	Язык присасываем к небу	