

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	