

Перечень артикуляционных упражнений

для детей 4-5 лет

Условия выполнения:

1. Проводить 3-5 раз в день;
2. Применять упражнения в режимных моментах, на занятии, на прогулке

Название упражнения	Цель	Инструкция по выполнению упражнения
<p style="text-align: center;">«Лягушка»</p> <p>Вот понравится лягушкам, Тянем губы прямо к ушкам. Потяну, и перестану И не сколько не устану.</p>	<p>Выработать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы.</p>	<p>Улыбнуться так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. (Чтобы показать ребенку, как это сделать, надо про себя произносить звук и). Удерживать в таком положении губы под счет от одного до пяти – десяти.</p> <p><i>Методические указания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Следить, чтобы при улыбке верхняя губа не подворачивалась, не натягивалась на верхние зубы. 2. Если ребенок не показывает нижние зубы, нужно научить его при сомкнутых губах опускать и поднимать только нижнюю губу. Сначала это упражнение можно проводить так: положив палец под нижнюю губу, опускать и поднимать ее. Зубы при этом сомкнуты, нижняя челюсть неподвижна.
<p style="text-align: center;">«Хоботок»</p> <p>Подражаю я слону. Губы хоботком тяну. А теперь их опускаю И на место возвращаю.</p>	<p>Выработать движение губ вперед.</p>	<p>Вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой. Удерживать в таком положении под счет от одного до пяти – десяти.</p> <p><i>Методические указания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Следить, чтобы при вытягивании губ вперед не открывался рот; зубы должны быть сомкнуты. 2. Если ребенок не умеет вытянуть губы вперед, предложите дотянуться ему губами до конфетки, находящейся на расстоянии 1,5 – 2 см от губ, и взять ее губами.
<p>«Лягушка - хоботок»</p> <p>Свои губы прямо к ушкам Растяну я, как лягушка. А теперь слоненок я, Хоботок есть у меня.</p>	<p>Совершенствовать умения детей чередовать движения губ вперед (хоботок) - в стороны (улыбка).</p>	<p>На счет «раз-два» чередовать упражнение «Лягушка» и упражнение «Хоботок».</p>
<p style="text-align: center;">«Окошко»</p>	<p>Вырабатывать умение детей удерживать рот в открытом положении.</p>	<p>На счет «раз» широко открыть рот (окошко открыто), на счет «два» закрыть рот (окошко закрыто).</p>
<p style="text-align: center;">«Лопаточка»</p> <p>Язык лопаткой положи, И под счет его держи: Раз, два, три, четыре, пять!</p>	<p>Вырабатывать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положении.</p>	<p>Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от одного до пяти – десяти.</p> <p><i>Методические указания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения.

<p>Язык надо расслаблять!</p> <p>или</p> <p>Язычок широкий, гладкий – Получается лопатка!</p>		<p>2. Следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа.</p> <p>3. Не высовывать язык далеко: он должен только накрывать нижнюю губу.</p> <p>4. Боковые края языка должны касаться уголков рта.</p> <p>5. Если это упражнение не получается, надо выполнить упражнение «Месим тесто».</p>
<p>«Месим тесто»</p>	<p>Вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким и распластанным.</p>	<p>Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить звуки «пя-пя-пя ...». Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет от одного до пяти – десяти.</p>
<p>«Трубочка»</p>	<p>Выработать умение поднимать края языка, сворачивая в трубочку.</p>	<p>Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в эту трубочку.</p>
<p>«Иголочка» Маленького роста я, Тонкая и острая. Носом путь себе ищу, За собою хвост тащу. или Язычок наш, как иголка Не ленись – уколёт колко.</p>	<p>Выработать умение удерживать язык в напряженном состоянии, делая кончик языка «острым».</p>	<p>Улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык наружу, чтобы он был «острым», как жало. <i>Методические указания:</i> 1. Следить, чтобы кончик языка не загибался вверх.</p>
<p>«Лопаточка - иголочка» Язык лопаткой положи И спокойно поддержи. Язык иголкой потом Потянем тонким острием.</p>	<p>Совершенствовать умение детей чередовать положение языка «широкий - узкий».</p>	<p>На счет «раз-два» чередовать упражнения «Лопаточка» и упражнение «Иголочка».</p>
<p>«Часики» Тик – так, тик – так. Ходят часики вот так! Как так? Вот так: Тик – так, тик – так!</p>	<p>Выработать умение двигать язык к уголкам рта: вправо – влево.</p>	<p>Улыбнуться, показать зубы, отклонить высунутый язык вправо, затем влево. Чередовать движения под счет или читая стихотворение для этого упражнения. <i>Методические указания.</i> Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.</p>
<p>«Качели» Вверх – вниз, вверх – вниз, Ты качаться не ленись! Вверх – вниз, вверх – вниз</p>	<p>Вырабатывать умение быстро менять положение языка «верх - низ».</p>	<p>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. <i>Методические указания.</i> Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.</p>

<p>«Чашечка»</p>	<p>Научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.</p>	<p>Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки. <i>Методические указания.</i> - Если «Чашечка» не получается, то необходимо распластать язык на нижней губе и слегка надавить на середину языка. При этом края языка поднимаются вверх, и язык принимает нужную форму. - Можно также распластать язык похлопыванием по нему губами, завернуть его на верхнюю губу, придерживая края пальчиками. - При выполнении упражнения края языка находятся у верхних зубов.</p>
<p>«Индюк»</p>	<p>Вырабатывать подъем языка вверх, подвижность его передней части.</p>	<p>Приоткрыть рот, положить язык на нижнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не слышится бл - бл (как индюк болбочет). <i>Методические указания.</i> - Следить, чтобы язык был широким и не сужался. - Чтобы движения языком были вперед - назад, а не из стороны в сторону. - Язык должен «облизывать» верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.</p>
<p>«Лошадка» Ты, лошадка, хвост не прячь! На тебе помчимся вскачь.</p>	<p>Укреплять мышцы языка и вырабатывать подъем языка вверх.</p>	<p>Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами). <i>Методические указания:</i> 1. Упражнение в начале выполняется в медленном темпе, потом темп убыстрится. 2. Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык. 3. Если у ребенка пощелкивание не получается, ребенок должен выполнять упражнение «Приклей конфетку», а потом вернуться к упражнению «Лошадка». 4. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался вовнутрь, т.е., чтобы ребенок щелкал языком, а не чмокал.</p>
<p>«Приклей конфетку»</p>	<p>Укрепить мышцы языка и отработать подъем языка вверх.</p>	<p>Положить широкий кончик языка на нижнюю губу. На самый край языка положить тоненький кусочек ириски, приклеить кусочек конфетки к нёбу за верхними зубами. <i>Методические указания:</i> 1. Следить, чтобы работал только язык. Нижняя челюсть должна быть неподвижна. 2. Рот открывать не шире чем на 1,5 – 2 см. 3. Если нижняя челюсть участвует в выполнении движения, можно поставить чистый указательный палец ребенка сбоку</p>

		<p>между коренными зубами (тогда он не будет закрывать рот).</p> <p>4. Выполнять упражнение надо в медленном темпе.</p>
«Загнать мяч в ворота»	<p>Вырабатывать длительную, направленную воздушную струю.</p>	<p>Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.</p> <p><i>Методические указания.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Следить, чтобы не надувались щёки, для этого их можно слегка придерживать пальцами. - Загонять шарик на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой.
«Наказать непослушный язык»	<p>Вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.</p>	<p>Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произнести звук «пя-пя-пя».</p> <p>Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счёт до 5, до 10.</p> <p><i>Методические указания.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы. - Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта. - Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. - Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух.
«Почистим зубы»	<p>Научить детей удерживать кончик языка за нижними зубами.</p>	<p>Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка почистить нижние зубы, делая сначала движения языком из стороны в сторону, потом снизу вверх.</p> <p><i>Методические указания.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Губы неподвижны, находятся в положении улыбки. - Двигая кончиком языка из стороны в сторону, следить, чтобы он находился у десен, а не скользил по верхнему краю зубов. - Двигая языком снизу вверх, следить, чтобы кончик языка был широким и начинал движение от корней нижних зубов.
«Чи зубы чище»	<p>Вырабатывать подъём языка вверх.</p>	<p>Приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.</p> <p><i>Методические указания.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны. - Следить, чтобы кончик языка не высывался, не загибался внутрь, а находился у верхних зубов. - Нижняя челюсть неподвижна, работает только язык.