

# КАРТОТЕКА АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

## 1. «Улыбка»

*Широка Нева-река,*

*И улыбка широка.*

*Зубки все мои видны –*

*От краев и до десны.*

**Цель:** вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

**Описание:** Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать мышцы губ в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

## 2. «Хоботок»

*Я слегка прикрою рот,*

*Губы – «хоботом» вперед.*

*Далеко я их тяну,*

*Как при долгом звуке: у-у-у.*

**Цель:** вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.

**Описание:** Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

## 3. «Домик открывается»

*Ротик широко открыт,*

*Язычок спокойно спит.*

**Цель:** научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.

**Описание:** Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

## 4. Чередование «Хоботок» - «Улыбка» -

## **«Домик открывается».**

*Улыбается ребенок,  
Хобот вытянул слоненок.  
Вот зевает бегемот,  
Широко открыв свой рот.*

**Цель:** укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.

**Описание:** Упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я». Взрослый выполняет поочередно движения губами в любом порядке («у – и – а», «а – у – и», «и – у – а»), удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребёнок повторяет.

## **5. «Любопытный язычок»**

*Вот и вышел на порог  
Любопытный язычок.  
«Что он скачет взад-вперед?» -  
Удивляется народ.*

**Цель:** укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.

**Описание:** Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперёд-назад. Язык кладём на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остаётся открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

## **6. «Лягушка»**

*Ниже нижнюю губу  
Опущу я, как смогу.*

**Цель:** отрабатывать движение нижней губы вниз и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

**Описание:** Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.

## **7. «Зайчик»**

*Губку верхнюю подняв,  
Замер зайчик, зубки сжав.*

**Цель:** отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

**Описание:** Ребёнок поднимает верхнюю губу, обнажая верхние зубы, и опускает её обратно. Упражнение выполняется до 10 раз.

## **8. «Окошко»**

*Рот прикрою я немножко,  
Губы сделаю «окошком».  
Зубки рядышком стоят  
И в окошечко глядят.*

**Цель:** развивать мышечную силу и подвижность губ.

**Описание:** Зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.

### **9. «Язык здороваётся с подбородком»**

*Просыпается язык –*

*Долго спать он не привык.*

*И спросил у подбородка:*

*- Эй, какая там погодка?*

**Цель:** отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность.

Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки – уздечки (при ее укорочении).

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5-10 раз.

### **10. «Язык здороваётся с верхней губой»**

*Улыбнись, не будь груба,*

*Здравствуй, верхняя губа!*

**Цель:** отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать

его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связки (уздечки), если

она укорочена.

**Описание:** Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка

на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

### **11. «Обезьянка»**

*За нижнюю губку заложен язык –*

*Из зеркала смотрит мартышкин двойник.*

**Цель:** отрабатывать движение языка вниз с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.

**Описание:** Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубам. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.

### **12. «Бульдог»**

*За верхнюю губку заложен язык –*

*Бульдог уступать никому не привык.*

**Цель:** тренировать подъем языка с одновременным выполнением более тонких движений. Укреплять мышцы языка.

**Описание:** Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении не менее 5 секунд.

### **13 «Прятки» (чередование «Обезьянка» - «Бульдог»)**

*Обезьянка и бульдог –*

*Всем покажет язычок.*

**Цель:** укреплять мышцы языка и губ, развивать подвижность языка. Тренировать способность к переключению с одной позиции на другую (низ – верх).

**Описание:** Ребёнок в спокойном темпе попеременно выполняет упражнения «Обезьянка» и «Бульдог».

### **14. «Хомячок»**

*Языком давить стараюсь,  
В щеку сильно упираюсь.  
Раздалась моя щека,  
Как мешок у хомяка.*

**Цель:** развивать произвольные движения языка. Укреплять мускулатуру языка и щек.

**Описание:** Язык поочередно упирается в правую и левую щёки, задерживаясь в каждом положении на 3-5 секунд.

### **15. «Кружок»**

*Мой язык совсем не глуп –  
Ходит кругом возле губ.*

**Цель:** развивать произвольные движения языка, укреплять его мускулатуру и развивать его подвижность. Самомассаж мышц губ и щек.

**Описание:** Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека – под верхней губой – левая щека – под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону.

### **16. Чередование «Толстячки - худышки»**

*Вот толстяк – надуты щеки  
И, наверно, руки в боки.  
Вот худышка – щеки впали:  
Видно, есть ему не дали.*

**Цель:** укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений.

**Описание:** Ребёнок поочередно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

### **17. «Шарики» (поочередное надувание щёк)**

*Шарик слева, шарик справа,  
Есть у нас одна забава:  
В щеки дуем – чередуем,  
То в одну, а то в другую.*

**Цель:** укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.

**Описание:** Ребёнок в спокойном темпе поочередно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.

### **18. «Самовар»**

*Щеки надую и выпущу пар,  
И запыхчу, как большой самовар.*

**Цель:** укреплять мускулатуру губ и щек.

**Описание:** Сжать губы, надуть щеки, удержать воздух 2-3 секунды и выпустить через губы, произнося «Пых!».

### **19. «Шлёпаем губами по языку»**

*А теперь уж не зубами –  
Я пошлепаю губами:  
«У быка губа тупа,  
Па-па-па, па-па-па».*

**Цель:** расслаблять мышцы языка путем самомассажа (пошлёпывания губами). Научиться удерживать язык распластанным, широким.

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить на нижнюю губу и, пошлёпать его губами, произносить: «па-па-па». Рекомендуем поэтапное выполнение упражнения:

- пошлёпать губами кончик языка;
- пошлёпать губами середину языка;
- пошлёпать губами язык, подвигая его медленно вперёд, а затем назад.

### **20. «Чашечка»**

*Улыбаюсь, рот открыт:  
Там язык уже стоит.  
К зубкам подняты края –  
Вот и «чашечка» моя.*

**Цель:** научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.

**Описание:** Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

### **21. «Вкусное варенье»**

*Как будто варенье лежит на губе –  
Слизу его «чашечкой» в ротик себе.*

**Цель:** отрабатывать движение широкой передней части языка в форме чашечки вверх. Укреплять мышцы языка.

**Описание:** Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать губу, делая движение сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечку».

### **22. «Ступеньки» (Чередование «чашечка» на верхней**

**губе – «чашечка» на верхних зубах – «чашечка»  
вверху за зубами)**

*На верхнюю губку,*

*На верхние зубки,  
За зубки скачок –*

**Цель:** удерживать язык в форме чашечки, развивать его подвижность. Укреплять мускулатуру языка. Выбатывать умение менять положение языка, не разрушая «чашечку».

**Описание:** Улыбнуться, открыть рот, установить язык в форме чашечки на верхней губе, затем перевести «чашечку» на верхние зубы, а затем за верхние зубы. Удерживать в каждом положении 3-5 секунд.

### **23. «Фокус» («Дуем с чашечки»)**

*Я «чашку» выведу вперед,  
С нее подую вверх.  
И теплый воздух обдает  
Мой носик, например.*

**Цель:** направлять воздушную струю по середине языка и вверх, удерживая язык в форме чашечки на верхней губе.

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

### **24. «Не разбей чашечку»**

*Широко открыт мой рот,  
Ходит «чашка» взад-вперед.*

**Цель:** производить движения языком в форме чашечки, не разрушая ее. Развивать мускулатуру и подвижность языка.

**Описание:** Придать языку форму «чашечки» и двигать его: выдвигать вперед и убирать обратно в рот. Удерживать язык снаружи и внутри по 3-5 секунд, не разбирая «чашечки».

### **25. «Чистим верхние зубы» (с внутренней стороны)**

*Зубы верхние – смотри:  
Чищу «чашкой» изнутри.*

**Цель:** развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъем языка.

**Описание:** Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

### **26. «Покусаяем язычок»**

*Выдвигаю свой язык,  
Чтоб лениться не привык.  
И от кончика до корня  
Я кусаю все проворней.*

**Цель:** добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улучшения иннервации (нервной проводимости).

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот и покусать язык.

*Варианты:* 1. Покусать кончик языка. 2. Покусать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку выполнять задания.

## **27. «Кусаем боковые края языка»**

*«Горкой» выгну язычок,  
Пожую ему бочок:  
Левый, правый, оба сразу  
Я жую как по заказу.*

**Цель:** преодолевать спастичность (напряженность) языка путем самомассажа (покусывания боковых краев языка), способствовать прилеганию краев языка к нижним боковым зубам.

**Описание:** Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) – и, не меняя положения языка, покусать его края боковыми зубами 10 – 15 раз.

## **28. «Чистим зубы снаружи»**

*Зубки верхние снаружи  
Нам почистить очень нужно.  
Зубки нижние – не хуже,  
Тожже чистки просят дружно.*

**Цель:** отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

**Описание:** Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

## **29. «Загоним мяч в ворота»**

*Щек своих не надуваю,  
Мяч в ворота загоняю.*

**Цель:** научиться выпускать длительную направленную воздушную струю.

**Описание:** Вытянуть губы вперед «трубочкой» и длительно подуть на шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.

*Варианты:* можно предложить ребёнку на вертушку, мелкие игрушки, которые легко катятся по столу, ватку (сдуть с ладошки), направленная воздушная струя хорошо вырабатывается, если предложить ребёнку подуть в небольшую чистую бутылочку (из-под капель). При точном попадании воздушной струи в бутылочку раздаётся своеобразный гудящий или свистящий звук («гудит парход»). Это очень нравится детям.

## **30. «Лопаточка»**

*Поперек улыбки лег –  
Отдыхает язычок.*

**Цель:** вырабатывать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе.

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край

языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

### **31. «Дуем на лопаточку»**

*Дую, дую на «лопатку»,  
Чтоб была широкой, гладкой.*

**Цель:** вырабатывать умение дуть по середине широкого языка, спокойно лежащего на нижней губе.

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка.

### **32. «Горка» («мостик»)**

*Улыбаюсь, рот открыт –  
Там язык лежит, свернувшись.  
В зубы нижние уткнувшись,  
Горку нам изобразит.*

**Цель:** научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

### **33. «Ветерок дует с горки»**

*С горки дует ветерок,  
И несёт он холодок.*

**Цель:** научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих. Укреплять мышцы языка. Научиться дуть по середине языка плавно и длительно.

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

### **34. «Мостик построим – мостик разрушим»**

*Ставлю я язык «дугой»  
И кладу – даю покой.*

**Цель:** научиться попеременно напрягать и расслаблять мышцы языка.

**Описание:** Улыбнуться, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, чтобы он принял положение мостика или горки («Мостик построим»). Удерживать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 секунд.

### **35. «Чистим нижние зубы» (с внутренней стороны)**

*Ходит «горка» влево – вправо,  
Чистит зубки очень браво.*



**Цель:** научиться удерживать кончик языка за нижними зубами. Укреплять кончик языка, развивать подвижность языка.

**Описание:** Улыбнуться показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны.

### **36. «Катушка»**

*Широко раскрою рот,  
«Горку» выведу вперед.  
И, назад отодвигая,  
Я ее не разрушаю.*

**Цель:** развивать подвижность языка и укреплять его мускулатуру.

**Описание:** Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта.

Упражнение

повторить 8-10 раз в спокойном темпе.

### **37. «Жуём блинчик»**

*Вот опять язык свернулся,  
В зубы нижние уткнулся.  
Двину чуть его вперед,  
Разжую его вот-вот.*

**Цель:** научить ребенка распластывать язык в положении, нужном для свистящих звуков.

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить кончик языка за нижние зубы (как в упражнении «Горка»), потом выдвинуть его чуть вперед и покусывать свернутый язык 10-15 раз.

### **38. «Гармошка»**

*Присосу язык на небо,  
А теперь смотрите в оба:  
Ходит челюсть вверх и вниз –  
У нее такой круиз.*

**Цель:** развивать подвижность языка, укреплять кончик языка. Отрабатывать подъем языка.

**Описание:** Улыбнуться, открыть рот (видны верхние и нижние зуб) и широким язычком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

### **39. «Маляр»**

*Язык – как кисточка моя,  
И ею небо крашу я.*

**Цель:** укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.

**Описание:** Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твердое небо («потолок»), делая движения языком вперед-назад.

### **40. «Барабанищик»**

*За зубами в бугорок  
Бьет широкий язычок.*

**Цель:** отрабатывать подвижность языка и подготавливать его к вибрации, необходимой для звука «р». Укреплять мышцы языка (особенно кончика языка).

**Описание:** Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя: «д-д-д». Звук «д» нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя (дуем на кончик языка). Темп убыстряется постепенно.

**Варианты:** 1. Стучим кончиком языка за верхними зубами, произнося: «дын-дын-дын» («звоночек»).

- Стучим и произносим: «т-д-т-д» («скачет лошадка»).
- Многократно произносим: «а-д-д-д», «а-д-д-д», «а-д-д-д» («песенка»).

### **41. «Лошадка»**

*Рот широко открываю,  
К нёбу язык прижимаю.  
Прыгает вниз язычок.  
И раздаётся щелчок.*

**Цель:** отрабатывать подъём языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную связку (уздечку). Укреплять мышцы языка.

**Описание:** Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»).

### **42. «Грибок»**

*Широко открою рот,  
Будто щелкну я вот-вот.  
Присосу язык на нёбо,  
Челюсть вниз – и вся учеба.*

**Цель:** отрабатывать умение удерживать язык наверху в положении, необходимом для звука «р». Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягиваются меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.

### **43. «Кучер»**

*Губы вместе я сведу,  
Через губы буду дуть.  
Поиграю я в игру  
И скажу лошадке: «Тпру!».*

**Цель:** отрабатывать вибрацию губ и языка, подготавливать артикуляционные органы к произношению «р». Развивать силу выдоха.

**Описание:** Сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук «тпру-у-у».

**Варианты:** положить между губ широкий край языка и подуть. Край языка

будет вибрировать вместе с губами («едем на мотоцикле»).

#### **44. «Парус»**

*Улыбаюсь, рот открыт:  
«Парус» там уже стоит.  
Прислоню язык, смотрю,  
К зубкам верхним изнутри.*

**Цель:** удерживать язык за верхними зубами. Укреплять мышцы языка.

**Описание:** Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы. Удерживать 5-10 секунд.

#### **45. «Иголочка»**

*Улыбаюсь: вот шутник –  
Узким – узким стал язык.  
Меж зубами, как сучок,  
Вылез длинный язычок.*

**Цель:** научиться делать язык узким и удерживать его в таком положении.

**Описание:** Открыть рот, язык высунуть как можно чаще, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

#### **46. «Маятник»**

*Влево-вправо кончик ходит,  
Будто места не находит.*

**Цель:** укреплять мышцы языка, отрабатывать его подвижность.

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз.

#### **47. «Змейка»**

*А у змейки язычок  
Узок, тонок, как сучок.  
Ходит-ходит взад-вперед:  
Как же он не устаёт?*

**Цель:** развивать подвижность языка, попеременно выдвигая и убирая узкий язык.

**Описание:** Открыть рот и производить узким языком движения вперёд-назад («жалю змейки»).

#### **48. «Индюк»**

*Широко открыт мой рот,  
Язычок – назад – вперед.  
Лижет «чашечкой» губу  
И «болбочет» на бегу.*

**Цель:** отрабатывать подъем языка и подвижность кончика языка.

**Описание:** Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не

отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движения постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «болбочет» индюк).

### **49. «Качели»**

*«Чашкой» вверх  
И «горкой» вниз  
Гнется мой язык –  
Артист!*

**Цель:** вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать его гибкость, подвижность. Развивать гибкость и подвижность кончика языка.

**Описание:** Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык

за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочередно, менять положение языка 4-6 раз.

### **50. «Пароход»**

*Вывожу язык вперед,  
Закушу его – и вот:  
«Ы» тяну – и к нам идет  
Белый-белый пароход.*

**Цель:** отрабатывать положение языка, необходимое для постановки «л» (особенно при напряженности языка и замене твердого «л» на мягкий «ль»).

**Описание:** Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук