

Сборник  
артикуляционных  
упражнений  
для дошкольников



1 раздел.

«Артикуляционная  
гимнастика

для свистящих звуков»



### Правильная артикуляция звуков

Для правильной артикуляции и автоматизации произношения свистящих фонем речевые органы должны занять следующие позиции:

Звук	Правильное положение
[С]	Губы улыбаются, кончик язычка находится на нижнем небе, упирается в зубы. Спинка языка при произношении звука приподнимается, образуя горку. Между зубами образуется просвет, воздушная струя идет по спинке языка свободно и сильно. Звук образуется без голоса.
[Сь]	Улыбка будет немного больше, язык с прямой спинкой фиксируется над нижним небом, посередине, напряженный кончик упирается в нижнюю челюсть. Воздух идет резкой струей.
[З]	Образуется как [С], но с голосом.
[Зь]	Производится по принципу артикуляции [Сь], но есть вибрация связок.
[Ц]	Губы улыбаются, язычок упирается кончиком в нижнюю челюсть, спинка изогнута, поэтому между альвеолами и телом языка есть смычка. Подается отрывистая воздушная струя, замкнутое звено разрывается, голос в образовании фонемы почти не участвует.



### Комплекс упражнений на свистящие звуки

Упражнения направлены на тренировку языка, развитие его умения занимать нужное положение, сделать орган более гибким, послушным.

- Заборчик

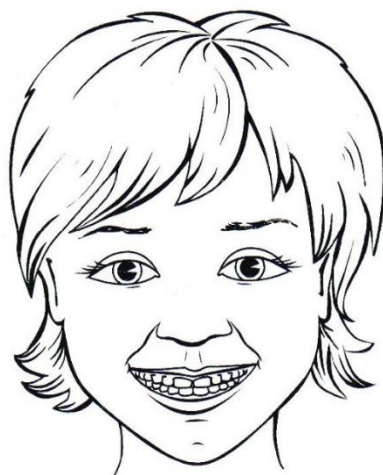
**Цель:** формирование умений широко разводить губы при улыбке, фиксировать позицию.

**Техника:** широко развести губы по сторонам, сжать челюсти. Зафиксировать лицевые мышцы на 10 секунд.

- Месим тесто

**Цель:** тренировка язычка для прохода в щель между челюстями.

**Техника:** самомассаж. Ребенок улыбается. Просовывает язык между зубами наружу, челюсти сопротивляются и покусывают его. Он становится тонким, широким. Возвращаем обратно так же с трудом, покусывания продолжаем.



«Улыбка» («Заборчик»)

Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении в течение 5-10 секунд.



«Покусываем язык»

Улыбнуться. Приоткрыть рот и покусывать язык (кончик языка, середину или медленно продвигаться вперед-назад). Во время выполнения упражнения произносить: «Та-та-та»



• **Блинчики**

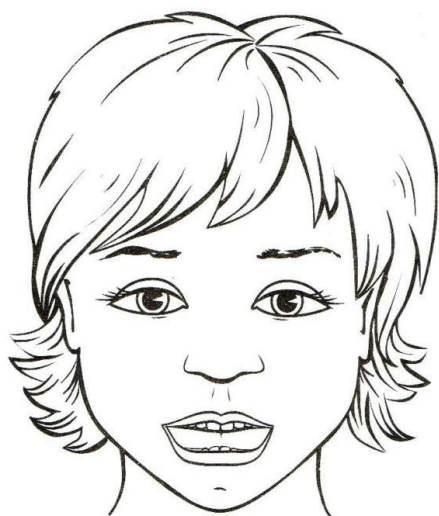
**Цель:** формирование умений расслаблять мышцы речевого аппарата.

**Техника:** открыть ротик, вынуть язычок и уложить на верхнюю губу. Расслабить мышцы. Оставить на 10 секунд.

• **Трубочка**

**Цель:** расслабление мышц лица, губ.

**Техника:** глубоко вдыхаем, вытягиваем губы вперед, напрягая мышцы, медленно выдыхаем, можно свистеть. Расслабляем губы и повторяем упражнение опять.



«Жуем блинчик»

Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить кончик языка за нижние зубы, потом выдвинуть его чуть вперед и покусывать свернутый язык 10-15 раз.



«Хоботок («Трубочка»)»

Вытянуть сомкнутые губы вперед «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счет от 1 до 5-10.



### • Почистим зубы

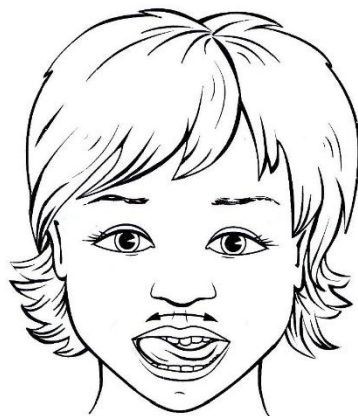
**Цель:** тренировка мышц на кончике язычка, формирование умений удерживать его за зубами и не высовывать наружу.

**Техника:** двигаем языком по внутренней части челюсти как зубной щеткой вверх-вниз, вправо-влево. Рот застыл в улыбке, челюсти сомкнуты. Для чистки внешней части зубов приоткрываем челюсть на пару сантиметров, тянем кончик по всей поверхности зубов из одной стороны в другую. Язык должен быть тонким и широким. Следите за тем, чтобы кончик не скользил по поверхности резцов, а прикасался с напряжением мышц.

### • Маляр

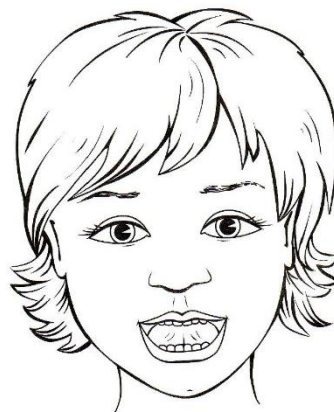
**Цель:** тренировка подвижности языка, движения вверх.

**Техника:** рот открыт, язык поднимается к верхнему небу и поглаживает его кончиком от задней стенки к зубам. Губы должны быть зафиксированы в одном положении. Следите, чтобы язык не выходил наружу, не опускался вниз, мышцы напрягались. Повтор не менее 10 раз.



«Чистим зубы снаружи»

Улыбнуться, приоткрыть рот, показать зубы и широким языком медленно произвести с наружной стороны верхних зубов, имитируя чистящие движения. Также «чистим» наружную сторону нижних зубов.



«Маляр»

Улыбнуться, открыть рот и «юкрасить» кончиком языка твердое небо («потолю»), дела движения языком вперед-назад, поглаживая небо. Язык не должен высовываться изо рта.



### • Качели

**Цель:** обучение умениям язычок быстро менять положение, держать широкую и плоскую форму за зубами.

**Техника:** распластанный орган уложите на нижнее небо — считайте до пяти, поднимите вверх, уложите на верхнее небо, упирая в зубы — опять считайте до пяти.

### • Маятник

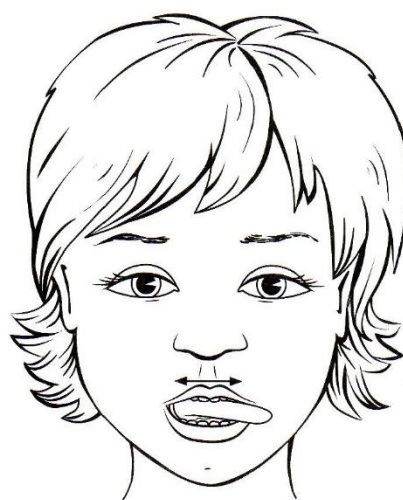
**Цель:** развитие умения контролировать язычок.

**Техника:** рот открыт, язык совершает движения из стороны в сторону к уголкам губ как маятник.



«Качели»

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



«Маятник»

Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать движение 10-15 раз. Язык передвигается, не облизывая нижнюю губу. Челюсть неподвижна.



• Хомяк

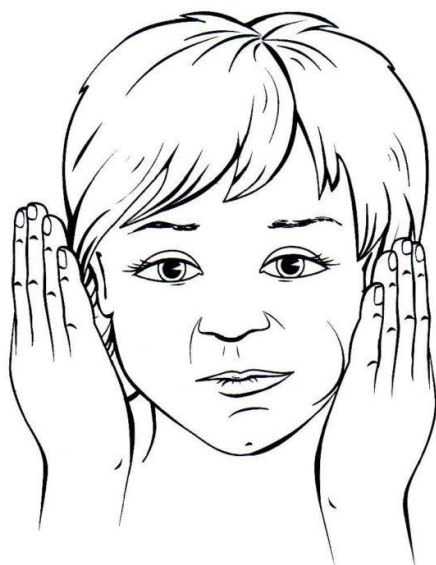
**Цель:** расслабление мышц щек.

**Техника:** рот закрыт. Язык попеременно сильно упирается в каждую щеку, выдавливая стенки наружу.

• Вкусное варенье

**Цель:** отработка движений язычком по кругу.

**Техника:** приоткрыть рот, вынуть тело языка и облизать верхнюю и нижнюю губу по кругу. Напрягать язычка нужно максимально, челюсть остается пассивной.



«Хомяк»

Рот закрыт. Язык поочередно упирается в правую и левую щеки, задерживаясь в каждом положении в течение 3-5 секунд.



«Вкусное варенье»

Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизать верхнюю губу, делая движения сверху вниз. Можно убрать язык в рот, не разрушая «чашечки». Нижняя челюсть должна быть неподвижной.





### • Горка

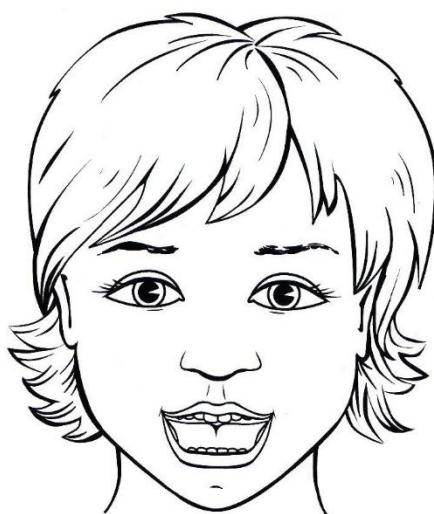
**Цель:** укрепление кончика, формирование умений удерживать тело языка за зубами.

**Техника:** сжать челюсти, язык упереть кончиком в нижние зубы, согнув тело языка как горку. Держите 5-10 секунд.

### • Ветерок дует с горки

**Цель:** формирование умений пропускать вдоль язычка воздушную струю.

**Техника:** язык в виде горки, кончик уперт в нижние зубы. Ротик приоткрыт, пропускаем воздух наружу так, чтобы струя была холодной. Губы при выдохе немного сжимаются.



«Горка» («Мостик»)

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



«Горка» («Мостик»)

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



## Общие рекомендации

Избавляться от сигматизма через применение артикуляционной гимнастики для звуков [З], [С], [Ц] нужно, соблюдая простые правила:

1. Зарядку начинайте с разминки. Шлепайте языком, растягивайте губы, щеки.
2. Начинайте с простых упражнений, заканчивайте трудными.
3. Используйте забавные стихотворения, заучивайте тексты с детьми наизусть.
4. Помогайте языку принять нужное положение пальцами, карандашом, лопаткой.
5. Проводите артикуляционную гимнастику перед зеркалом.



2 раздел.  
«Артикуляционная  
гимнастика  
для шипящих звуков»



## Правильная артикуляция

Для чистого и четкого произношения звука [Ш] органы речи должны занять следующее положение:

1. Губы округляются и выдвигаются слегка вперед.
2. Зубки сближаются, оставляя небольшую щель (заборчик).
3. Язык принимает форму чашечки, его кончик приподнимается к передней части неба, но не прижимается к нему.
4. Бока язычка прикасаются к зубам.
5. Звук [Ш] образуется в потоке воздушной струи, пускаемой по средней части языка.
6. Голос в артикуляции участия не принимает, поскольку [Ш] глухой.
7. Для произношения звонкого звука [Ж] язык занимает такое же положение, но необходимо участие голосовых связок.



### Упражнения

В первую очередь, нужно делать артикуляционную гимнастику для звука [Ш]. После его постановки звук [Ж] получится автоматически с добавлением голоса.

Каждое задание выполняется после показанного примера родителем или педагогом, желательно перед зеркалом. Комплекс длится около 5 минут, на одно упражнение тратите не меньше 10 секунд. Если речевой дефект в тяжелой степени, повторяйте все задания по 3-4 раза в день, при слабо выраженном сигматизме одного урока в сутки будет достаточно.

#### • Бублик

**Цель:** тренировка мышц губ.

**Техника:** зубки плотно сомкнуть, губы округлить и вытянуть вперед, чтобы резцы были видны. Фиксируем положение на 5 секунд. На первых занятиях можно предлагать детям удерживать пластмассовый бублик между зубами или карандаш.

Используйте веселое стихотворение вместо счета:

*Бублик зубками схватили,  
Губки плавно округлили.  
Закрывать их нам нельзя,  
Бублик выпадет тогда.*



### • Месим тесто

**Цель:** массаж языка, тренировка умения просовывать тонкий язычок в межзубную щель.

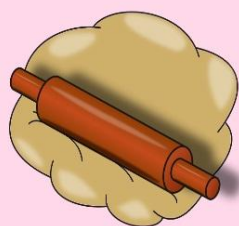
**Техника:** губки раздвинуты в широкой улыбке, между зубами небольшая щель. Язык нужно расслабить и распластать. Протолкнуть кончик через межзубную щель наружу. Зубы активно покусывают его, мешая проходить. Постепенно продвигаясь вперед, язык становится тонким и широким. Двигайте органом до предела, затем верните обратно в рот, продолжая покусывать.

### • Блинчики

**Цель:** расслабление мышцы язычка, формирование умений ребенка удерживать небольшую щель между верхним и нижним зубным рядом.

**Техника:** язык распластать и положить на нижнюю губу в расслабленном состоянии. Он не должен дрожать. Губки растянуть в улыбке так, чтобы зубы были видны. Считаем до 10.

#### Месим тесто



orechi.ru

#### Блинчики



orechi.ru



• Вкусное варенье

**Цель:** тренировка широких и ритмичных движений языка.

**Техника:** рот приоткрывается, широкий язык облизывает верхнюю губу, двигаясь сверху вниз. Челюсти остаются без движения. Облизывать из стороны в сторону неэффективно для ослабленных мышц.

• Чашечка

Используется после полного освоения заданий “Блинчики”, “Вкусное варенье”.

**Цель:** обучение мышц язычка принимать форму чашки.

**Техника:** расслабить язык внутри ротовой полости, приподнять над нижним небом, свернуть боковые части внутрь тела языка. Можно представить, что на язык налили воду и нужно ее удержать. Считаем до 10. Стих для упражнения “Чашечка”:

*Чашки чистые возьмем,  
Чаю мы себе нальем,  
Сладкий чай мы будем пить  
А потом посуду мыть.*

**Вкусное варенье**



orechi.ru

**Чашечка**



orechi.ru



### • Качели

**Цель:** тренировка навыка быстрой смены положения языка.

**Техника:** рот приоткрывается нешироко, губы улыбаются, зубы видны. Язык укладывается на нижнее небо в расслабленном состоянии, кончик упирается в зубы. Считаем до 5. Поднимаем широкий язычок вверх, цепляем кончик за внутреннюю стенку верхних зубов. Считаем до 5. Смена положения продолжается 4-5 раз. Важно удерживать челюсть и губы без движения.

### • Грибок

**Цель:** тренировка подъязычной связки.

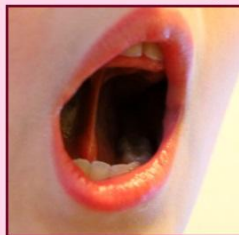
**Техника:** рот широко открывается, язык стремится вверх, присасывается к верхнему небу. Кончик фиксируется у передних зубов.

#### Качели



orechi.ru

#### Грибок



orechi.ru





• Фокус

**Цель:** формирование умений подавать воздушную струю по средней части языка.

**Техника:** губы улыбаются, слегка вытянуты вперед. Открываем рот, вытягиваем шею. Кладем на нижнюю губу передний край язычка. Тело языка создает желобок, боковые края прижаты к центру. На нос положить ватку. Ребенок дует, направляя воздух вверх по желобку. Если задание выполнено верно, ватка улетит в сторону. На выдохе можно пытаться шипеть как змея.

• Парус

**Цель:** формирование навыка удерживать язычок внутри ротика.

**Техника:** губки улыбаются, ротик немного приоткрыт. Язык заводится за верхний зубной ряд, удерживается в напряженном состоянии 5-10 секунд. Вместо счета читайте с дошкольниками стих:

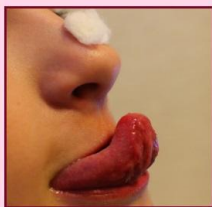
*Ветер дует в паруса,*

*Нашу лодку мчит, куда?*

*1, 2, 3, 4, 5.*

*Кто тут сможет угадать?*

**Фокус**



orechi.ru

**Парус**



orechi.ru



## Список литературы:

1. Анищенкова, Е. С. Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников / Е.С. Анищенкова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 577 с.
2. Воробьева, Т. А. Артикуляционная гимнастика / Т.А. Воробьева, О.И. Крупенчук. - М.: Литера, 2016. - 957 с.
3. Куликовская, Т.А. Артикуляционная гимнастика в считалках: пособие для логопедов, воспитателей логопедических групп и родителей / Т.А. Куликовская. - М.: ГНОМ и Д, 2014. - 396 с.
4. Пожиленко, Е. А. Артикуляционная гимнастика / Е.А. Пожиленко. - М.: Каро, 2017. - 160 с.
5. Пожиленко, Е.А. Артикуляционная гимнастика: методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей дошкольного возраста / Е.А. Пожиленко. - М.: Каро, 2014. - 643 с.



3 раздел.  
«Артикуляционная  
гимнастика  
для сонорных  
звуков»

