

## Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики:

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 2-3 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 3-4 упражнений за раз.
2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
3. Упражнения на удержание артикуляционной позы в одном положении выполняются по 10-15 секунд или под счет до 7-10.
4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
5. Из выполняемых трех-четырех упражнений новым может быть только одно. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать предыдущие упражнения. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.
6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
7. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом, но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.



Гимнастика для рук, ног — дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь для чего мы тренируем мышцы — чтобы они стали сильными, ловкими, подвижными. А вот зачем язык тренировать? Язык главная мышца органов речи и для него гимнастика просто необходима. Язык должен быть достаточно развит, чтобы выполнять целенаправленные движения именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникла у ребенка, стоит заниматься артикуляционной гимнастикой. Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее "поставить" правильное звукопроизношение. Дети пяти, шести лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Удачи, успехов и удовольствия в совместной деятельности с ребёнком!

### Обращайтесь к нам по адресу:

623385, Свердловская область, г. Полевской,  
мкр-н Черемушки, 24  
Тел. 8 (343-50) 4-05-70  
Сайт: [www.centerlado.ru](http://www.centerlado.ru)

Учителя-логопеды  
Гурьянова Н.А.  
Ушакова Е.А.

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Лад»

## Артикуляционная гимнастика

### для свистящих звуков



2014 г.

# Комплекс артикуляционной гимнастики для свистящих звуков С, З, Ц

Для произнесения свистящих звуков требуются сложные и точные движения языка, в которых участвуют кончик языка (он находится за нижними зубами), боковые края языка (они плотно примыкают к верхним коренным зубам), спинка языка (передняя часть ее приподнимается к альвеолам и образует с ними щель, а при звуке Ц сначала смычку, потом щель); движения губ (в улыбке), нижней челюсти (едва опущена) и наличие воздушной струи (достаточно сильной и направленной посередине языка). Выработке необходимых движений языка и воздушной струи способствуют следующие упражнения.

## 1. «Заборчик»

Цель: научить ребенка удерживать губы в улыбке, обнажая верхние и нижние зубы.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, удерживать губы в улыбке под счет до десяти (мама считает, ребенок держит улыбку).

## 2. «Трубочка»

Цель: выработать движения губ вперед.

Выполнение: вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой, удерживать под счет до десяти (мама считает, ребенок держит трубочку).

## 3. «Заборчик – трубочка»

Цель: научить легко переключаться с одного положения губ на другое.

Выполнение: чередовать положение губ в улыбке и трубочке под счет до десяти.

## 4. «Змейка»

Цель: выработать умение делать язык узким, напрягая его мышцы.

Выполнение: рот широко открыть. Язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий



## 5. «Окошко»

Цель: научить ребенка спокойно открывать и закрывать рот, удерживая губы в улыбке, развивать подвижность нижней челюсти.

Выполнение: 1) улыбнуться, показать зубы, открыть рот, сомкнуть зубы, удерживать рот открытым под счет до десяти. 2) открывать и закрывать рот под счет 1, 2 : губы в улыбке, зубы видны.

## 6. «Наказать непослушный язык»

Цель: научить ребенка расслаблять мышцы языка, делать язык широким.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить: «пя-пя-пя...», удерживать таким распластанным на счет до пяти.

## 7. «Лопатка»

Цель: научить ребенка удерживать широкий спокойный язык.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, удерживать под счет.

## 8. «Загнать мяч в ворота»

Цель: выработать длительную целенаправленную струю.

Выполнение: вытянуть губы вперед «трубочкой» и длительно дуть на лежащий перед ребенком ватный шарик, загоняя его между двумя кубиками, стоящими впереди на столе. Ворота постепенно отодвигаются.

Щеки не надувать! Загонять шарик на одном длительном выдохе.



Щёк своих не надуваю,  
Мяч в ворота загоняю.

## 9. «Чи зубы чище?»

Цель: научить ребенка удерживать кончик языка за нижними зубами.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка почистить нижние зубы с внутренней стороны. Делая движения языком из стороны в сторону и сверху вниз. Работает только язык.

## 10. «Киска сердится»

Цель: научить ребенка удерживать кончик языка за нижними зубами и выгибать спинку языка.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, кончик языка упереть в нижние резцы и не отрывая его от зубов выдвигать спинку языка вперед (под счет до 5), затем опустить спинку языка не отрывая кончик.

## 11. «Кто дальше загонит мяч?»

Цель: выработать плавную воздушную струю посередине языка.

Выполнение: улыбнуться, положить язык на нижнюю губу и произносить длительно «Ф», сдуть ватку на другой край стола. Щеки не надувать!

## 12. «Катушка»

Цель: выработать умение поднимать боковые края языка, прогибать спинку языка, удерживая кончик языка у нижних зубов.

Выполнение: кончик языка упереть в нижние передние зубы. Боковые края прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык "выкатывать" вперед и убирать вглубь рта.

## 13. «Подуть через соломинку»

Цель: выработать умение направлять воздушную струю по середине языка.

Выполнение: взять в рот трубочку и дуть через неё на ватный шарик.

