Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад комбинированного вида № 25 "Рябинка"

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

(для детей 6-7 лет)



Подготовила:

Музыкальный руководитель высшей квалификационной категории

Павлова Елена Вячеславовна

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. Удержать 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 поочерёдно 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 опуская
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 здоровается 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. Проделать упражнение 5-10 раз.

10. «Язык здоровается 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 связке (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. Удержать 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 поочерёдно 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 поочерёдно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

17. «Шарики» (поочерёдное 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 поочерёдно 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 щёки, 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 –
Слижу 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. Вырабатывать 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 вперёд 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. «Покусаем язычок»

Выдвигай 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 вперёд-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,
Тоже 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 вперёд «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 пароход»). 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 несет 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»). Удержать 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» вперёд 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 вперёд и покусывать свёрнутый язык 10-15 раз.

38.«Гармошка»
Присосу язык на нёбо,
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 нёбо крашу я.
Цель: укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.
Описание: Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперёд-назад.

40. «Барабанщик»
За зубами в бугорок
Бьёт 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 раздается 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. Проделать упражнение 10-15 раз.

47.«Змейка»
А у змейки язычок
Узок, тонок, как сучок.
Ходит-ходит взад-вперед:
Как же он не устает?
Цель: развивать подвижность языка, переменно выдвигая и убирая узкий язык.
Описание: Открыть рот и производить узким языком движения вперёд-назад («жало 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, поочерёдно, 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 «ы-ы-ы» («пароход гудит»).