# Перечень артикуляционных упражнений

**для детей 5-6 лет**

Условия выполнения:

1. Проводить ежедневно, продолжительность не более 3-5 минут;

2. Применять упражнения в режимных моментах, на занятии, на прогулке.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   **Название упражнения** | **Цель** | **Инструкция****по выполнению упражнения** |
| **«Лягушка - хоботок»**  | Совершенствовать умения детей чередовать движения губ вперед (хоботок) - в стороны (улыбка). | На счет «раз-два» чередовать упражнение «Лягушка» и упражнение «Хоботок».  |
| **«Окошко»** | Вырабатывать умение детей удерживать рот в открытом положении. | На счет «раз» широко открыть рот (окошко открыто), на счет «два» закрыть рот (окошко закрыто). |
| **«Лопаточка»**   | Вырабатывать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положение.  | Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от одного до пяти – десяти.*Методические указания:*1. Губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения.2. Следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа.3. Не высовывать язык далеко: он должен только накрывать нижнюю губу.4. Боковые края языка должны касаться уголков рта.5. Если это упражнение не получается, надо выполнить упражнение «Месим тесто». |
| **«Месим тесто»** | Вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким и распластанным. | 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. |
| **«Трубочка»** | Выработать умение поднимать края языка, сворачивая в трубочку. | Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в эту трубочку. |
| **«Иголочка»**  | Выработать умение удерживать язык в напряженном состоянии, делая кончик языка «острым». | Улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык наружу, чтобы он был «острым», как жало.*Методические указания:*1. Следить, чтобы кончик языка не загибался вверх. |
| **«Лопаточка - иголочка»**  | Совершенствовать умение детей чередовать положение языка «широкий - узкий». | На счет «раз-два» чередовать упражнения «Лопаточка» и упражнение «Иголочка».  |
| **«Часики»**  | Выработать умение двигать язык к уголкам рта: вправо – влево. | Улыбнуться, показать зубы, отклонить высунутый язык вправо, затем влево. Чередовать движения под счет или читая стихотворение для этого упражнения.*Методические указания*. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной. |
| **«Качели»**  | Вырабатывать умение быстро менять положение языка «верх - низ». | 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.*Методические указания*. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными. |
| **«Чашечка»** | Научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка. | Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.*Методические указания.*- 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. |
| **«Индюк»** | Вырабатывать подъём языка вверх, подвижность его передней части. | Приоткрыть рот, положить язык на нижнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд 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).*Методические указания*.- Следить, чтобы язык был широким и не сужался.- Чтобы движения языком были вперёд - назад, а не из стороны в сторону.- Язык должен «облизывать» верхнюю губу, а не выбрасываться вперёд. |
| **«Лошадка»**  | Укреплять мышцы языка и вырабатывать подъем языка вверх.  | Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).*Методические указания:*1. Упражнение в начале выполняется в медленном темпе, потом темп убыстряется.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. |
| **«Грибок»** | Учить удерживать язык вверху. | Положить широкий язык на нижнюю губу. На кончик языка поместить тоненький кусочек ириски, приклеить конфетку к небу за верхними резцами. |
| **«Гармошка»** | Укрепить мышцы языка. Растягивать подъязычную уздечку. | Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к верхнему нёбу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот. Губы находятся в положении улыбки.*Методические указания.*- Следить, чтобы губы были неподвижны, когда открывается рот.- Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счёт от 3 - 5.- Следить, чтобы при открытии рта не провисала одна из сторон языка. |
| **«Загнать мяч в ворота»** | Вырабатывать длительную, направленную воздушную струю. | Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.*Методические указания.*- 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»** | Вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным. | Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижние зубы и, покусывать его.*Методические указания.*- Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе.- Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух. |
| **«Почистим зубы»**                 | Совершенствовать умение поднимать язык на верхние зубы и класть перед нижними зубами. | Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка почистить верхние, нижние зубы, делая сначала движения языком из стороны в сторону, потом снизу вверх.*Методические указания*.- 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. |
| **«Вкусное варенье»** | Вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении звука ш. | Слегка приоткрыть рот и широким краем языка облизать нижнюю губу, делать языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.*Методические указания*.- Следить, чтобы работал только язык, нижняя челюсть должна быть неподвижной.- Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.- Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению «Наказать непослушный язык». |
| **«Парус»** | Выработать умение подъема языка к верхнему небу и умения удерживания позы. | Рот открыт. Язык поднять к твердому небу за верхние резцы и удерживать позу. |
| **«Маляр»**  | Отработать движения языка вверх и его подвижность. | Улыбнутся, приоткрыть рот и «погладить» кончиком языка твёрдое нёбо, делая движения языком вперёд - назад.*Методические указания*.- Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны.- Следить, чтобы кончик языка, продвигаясь вперёд, доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперёд, и не высовывался изо рта. |
| **«Горка»** | Выработать умение удерживать кончик языка за нижними зубами и выгибать спинку языка. | Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упереть в нижние резцы и, не отрывая его от зубов, выгнуть спинку языка. Удержать позу.  |
| **«Дятел»** | Укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подъём языка и умение делать кончик языка напряженным.  | Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, многократно и отчётливо произнося звук д: д - д - д. Сначала звук д произносить медленно. Постоянно убыстряя темп.*Методические указания.*- Рот должен быть открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.- Следить, чтобы звук д носил характер чёткого удара - не был хлюпающим.- Кончик языка не должен подворачиваться.- Звук нужно произносить так, чтобы ощущалась воздушная струя. |