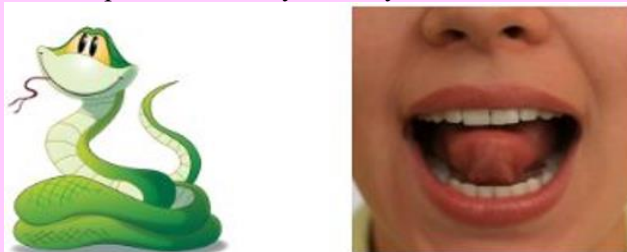


### «Змейка»

- открыть рот;
- узкий язык сильно выдвигать вперед и убирать обратно в рот;
- не прикасаться к губам и зубам.



### «Футбол»

- рот закрыт;
- кончик языка напряжением поочередно упирается в щеки;
- на щеках образуются твердые шарики — «мячики».



### УПРАЖНЕНИЕ «СЕРДИТАЯ КОШКА»

Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. На счет «раз» — выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы. На счет «два» вернуться в исходное положение. Кончик языка при этом не должен отрываться от нижних зубов, рот не закрывается



### «Загнать мяч в ворота»

- положить широкий язык на нижнюю губу и плавно, со звуком «Ф» задуть ватный шарик, лежащий на столе, между двумя кубиками;
- щеки не должны надуваться.



### Заботливым родителям на заметку!

### Рекомендации к проведению артикуляционных упражнений

1. Упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребенку необходим зрительный контроль.

2. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

3. Количество повторов каждого упражнения от 2 до 10-15 раз. **Главное, чтобы упражнение выполнялось правильно.**

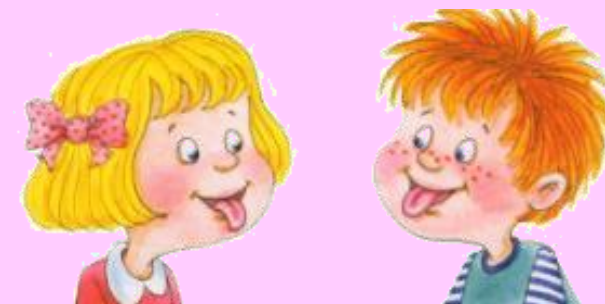
4. Лучше **заниматься 2 раза в день** (утром и вечером) в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости.

5. Если для ребенка утомительно выполнять все упражнения подряд, можно разбить гимнастику на блоки по 2-3 упражнения и выполнять их в течение дня.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

**ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №56



## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ

## ГИМНАСТИКА



**Комплекс упражнений  
для подготовки органов артикуляции к постановке**

**Свистящих звуков**

**С, З, Ц**

Подготовила:  
Таран Татьяна Михайловна  
учитель-логопед  
высшей категории

г. Новочеркасск 2022г.

## Уважаемые родители!

Гимнастика для рук, ног - дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы, чтобы они стали, сильными, подвижными.

А вот зачем язык тренировать, ведь он и так "без костей"? Оказывается, **язык - главная мышца органов речи**. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима.

Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие, обрести этот автоматизм, постоянно, упражняясь.

Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему: "Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем".

Выполняя эти упражнения правильно и регулярно, вы поможете своему ребенку быстрее справиться с неправильным произношением свистящих звуков. Иногда длительного выполнения этих упражнений (1-2 месяца) будет достаточно для того, чтоб звуки самостоятельно появились в речи.

**Будьте терпеливы, ласковы и все получится.**

**Занимайтесь с ребенком ежедневно по 5-7 минут.**

### УПРАЖНЕНИЕ «ЗАБОРЧИК»

Улыбнуться, показать сомкнутые зубки. Удерживать губы в таком положении на счет до 5 (затем до 10), вернуть губы в исходное положение. Повторить 3-4 раза.



### УПРАЖНЕНИЕ «ДУДОЧКА»

Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед дудочкой. Удерживать их в таком положении на счет до пяти.



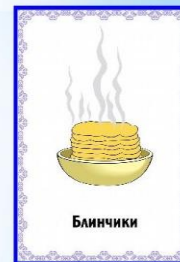
По мере того, как будут осваиваться артикуляционные упражнения, оппозиционные по укладу упражнения в дальнейшем следует использовать, чередуя под счёт, фиксируя артикуляционную позу в течение 2 - 3 секунд. Чередовать упражнения по 3 - 4 раза.

### «ЗАБОРЧИК» - «ТРУБОЧКА»



### УПРАЖНЕНИЕ «БЛИНЧИК»

Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до 5. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.



### УПРАЖНЕНИЕ «МЕСИМ ТЕСТО» («НАКАЖЕМ НЕПОСЛУШНЫЙ ЯЗЫЧОК»)

Улыбнуться, открыть рот, пошлёпать язык губами пята-пя..., продвигаясь от кончика языка к его середине и обратно; также покусать язык зубами та-та-та.



### «ЧИСТИМ НИЖНИЕ ЗУБКИ»



### УПРАЖНЕНИЕ «ГОРКА»

Приоткрыть рот. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Удерживать в таком положении 10 секунд.

