

**КАРТОТЕКА**  
**АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ**

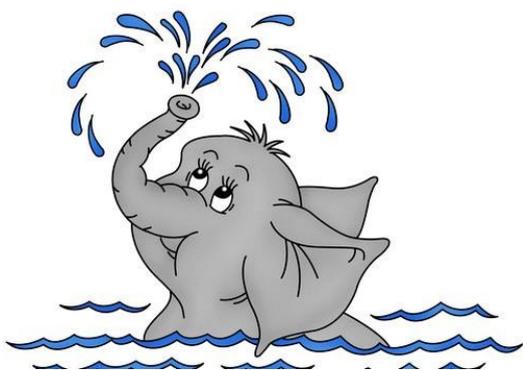


**1.«Улыбка»**

*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. Удерживать 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 вперед «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 поочередно 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 здороваётся 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 её укорочении).

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Прodelать упражнение 5-10 раз.

### **10. «Язык здороваeтся с верхней губой»**

*Улыбнись, не будь груба,  
Здравствуй, верхняя губа!*

**Цель:** отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.

**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 зубами. Удерживать его в таком положении не менее 5 секунд.



### **12. «Булльдог»**

*За верхнюю губку заложен язык –  
Булльдог 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» - «Булльдог»)**

*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 поочередно надувает и втягивает щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

### **17. «Шарики» (поочередное надувание щёк)**

*Шарик слева, шарик справа,*

*Есть у нас одна забава:*

*В щёки дуем – чередуем,*

*То в одну, а то в другую.*

**Цель:** укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.

**Описание:** Ребёнок в спокойном темпе поочередно надувает правую и левую щёки, как бы перегоняя воздух из одной щёки в другую.



### **18. «Самовар»**

*Щёки 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.