

# **Артикуляционные упражнения**

(по Р.И. Лалаевой и М.Е. Хватцеву)

М.Е. Хватцев рекомендует артикуляторные упражнения, которые можно использовать на различных этапах коррекции нарушений звукопроизношения:

## **1. Гимнастика для губ и щек:**

- Надувание обеих щек одновременно.
  - Надувание щек попеременно.
  - Втягивание щек в ротовую полость.
  - Сомкнутые губы вытягиваются вперед трубочкой (хоботком), а затем возвращаются в нормальное положение.
  - Оскал: губы растягиваются в стороны, плотно прижимаются к деснам, обнажаются оба ряда зубов.
  - Чередование оскал — хоботок (улыбка — трубочка).
  - Втягивание губ в ротовую полость при раскрытых челюстях.
  - Поднимание только верхней губы, обнажаются только верхние зубы.
  - Оттягивание вниз нижней губы, обнажаются зубы.
  - Поочередное поднимание и опускание верхней и нижней губы.
  - Имитация полоскания зубов.
  - Нижняя губа под верхними зубами.
  - Верхняя губа под нижними зубами.
  - Чередование двух предыдущих упражнений.
  - Вибрация губ (фырканье лошади).
  - При выдохе удерживать губами карандаш, стеклянные трубочки.

## **2. Гимнастика для челюстей:**

- Опускание и поднимание нижней челюсти.
- Движение нижней челюсти вправо.
- Движение нижней челюсти влево.
- Попеременное движение нижней челюсти вправо и влево.

## **3. Гимнастика для языка:**

- «Лопатка». Высовывание широкого языка «лопатой», своими боковыми краями язык касается углов рта. Если широкий язык не получается, то предлагается похлопать по спинке языка шпателем, «пожевать» язык (можно произносить при этом бя-бя-бя, мя-мя-мя), сильно подуть на высунутый язык, можно произнести звук [и] или улыбнуться.
- «Жало». Высовывание языка жалом. Если это движение не сразу удастся, то предлагают просунуть кончик языка между сжатыми и вытянутыми губами,

потянуть язык за отодвигаемым пальцем или карандашом, двигать кончиком языка вправо-влево.

- Поочередное высовывание языка то лопатой, то жалом.
- Высунуть язык, сделать язык сначала лопатой, а затем жалом.
- Сильное высовывание языка изо рта, а затем возможно более глубокое втягивание его в глубь ротовой полости, так чтобы кончик языка стал незаметным.
- «Маятник». Движения высунутого языка вправо и влево.
- Поднимание и опускание спинки языка при широко открытом рте.
- Присасывание к нёбу спинки языка.
- «Вкусное варенье». Круговое облизывание губ кончиком языка.
- «Чистим зубки». Облизывание зубов под верхней и нижней губой.
- Поднимание и опускание широкого кончика языка верхнюю и нижнюю губу, на верхние и нижние зубы.
- Поднимание и опускание широкого кончика языка внутри ротовой полости: к верхней десне, к нижней десне.
- Загибание узкого кончика языка вверх и вниз: к носу и подбородку, далее — на верхнюю и нижнюю губу, затем на верхние и нижние зубы.
- Поочередное загибание узкого кончика языка внутри ротовой полости, к альвеолам верхних и нижних зубов.
- «Желобок», или «лодочка», снаружи рта: боковые края языка подняты, кончик языка лежит на нижней губе, посередине языка— впадина. Этому движению помогает надавливание на среднюю часть языка шпателем или зондом; «Желобок» внутри ротовой полости.
- Сделать язык "желобком", осторожно загнуть кончик языка вверх.
- «Чашечка». Язык чашечкой (ковшиком) вне ротовой полости (боковые края языка и кончик языка поднимаются кверху, средняя часть спинки языка опущена); «Чашечка» внутри ротовой полости.
- Задувание на «чашечку» внутри ротовой полости.
- Закусывание боковых краев языка коренными зубами.