

# Путешествие Язычка В

## ЗООПАРК



## ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

*Составитель Булина Т.И.*

### Указания к проведению

- ✚ Проводить гимнастику надо ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись, становились более прочными.
- ✚ Продолжительность гимнастики - не дольше 5 минут.
- ✚ Комплекс артикуляционной гимнастики планируется на неделю.
- ✚ В комплекс входит не более 4-5 упражнений: 2-3 статических, 2-3 динамических.
- ✚ На следующей неделе он частично меняется: одно из упражнений хорошо освоенное детьми, заменяется новым.

*При составлении были использованы материалы книги Е. Косиновой «Гимнастика для развития речи» с учетом рекомендаций практикума по логопедии М.Ф. Фомичевой «Воспитание у детей правильного произношения»*

## 2. «УЛЫБКА (ЛЯГУШКА)»

**Цель:** развивать круговые мышцы губ.

А за воротами зоопарка – пруд. И оттуда слышится: ква-а-а, ква-а-а. Это были... Правильно, **ЛЯГУШКИ.**

Улыбнулась нам подружка  
Большеротая лягушка.  
Подражаем мы лягушкам:  
Тянем губы прямо к ушкам.  
Вы сейчас тяните губки -  
Я увижу ваши зубки.  
Мы потянем - перестанем  
И нисколько не устанем.

Давайте изобразим как лягушки улыбались.

***Описание:** Губы растянуты (улыбка), видны сомкнутые зубы. Удерживать губы в таком положении следует 10-15 секунд. Повторить 3-4 раза.*



Язык в ротике живет.  
Никогда не устает.  
Чтоб он ловким был, умелым,  
Чтобы слушался тебя,  
Каждый день зарядку делай  
Перед зеркалом, шутя!  
В зоопарк пойдем сейчас,  
Посмотреть, кто встретит нас.



### «ВДЫХАЕМ АРОМАТ ЦВЕТОВ»

У входа в зоопарк Язычок увидел **КЛУМБУ С ЦВЕТАМИ**.

Цветочки были такие красивые, что ему захотелось их понюхать. Понюхал он один цветочек и воскликнул: *«Ах, как пахнет!»* Понюхал другой и опять воскликнул: *«Ах, как пахнет!»*

Здравствуй, милый мой цветочек.

Улыбнулся язычок.

Я с тобою поиграю,

Аромат твой повдыхаю.

**Описание:**

*Вдох через нос — «нюхать» цветок; на выдохе произнести «Ах, как пахнет!» Повторить 2-3 раза.*

### 3.«ХОБОТОК»

**Цель:** развивать подвижность губ.

Идет Язычок дальше. Ой, кто там такой большой, с длинным носом? Да это же ... **СЛОН.**

Идет навстречу добрый слон,  
Длинный хобот тянет он..  
Я водичку набираю (*вдох*)  
И ребятку поливаю (*выдох*)

Подражаю я слону  
Губы хоботом тяну.

**Описание:**

*Губы плотно сомкнуты и с напряжением вытянуты вперед как можно дальше. Удерживать губы в таком положении следует 10 секунд.*





#### 4. «ПРЕВРАЩЕНИЕ»

**Цель:** выработать подвижность губ.

Язычку очень понравились и слоник и лягушка.  
И он стал играть в **ПРЕВРАЩЕНИЯ** – то в слоника, то в лягушку.

Раз — лягушка с толстым брюшком,  
Два — большой и добрый слон.  
Ежедневно на опушке,  
Посадив ее в кадучку,  
Как под душем ту лягушку  
Поливал из шланга он.



**Описание:**

*На «раз» — губы растянуть в улыбке, зубы заборчиком. На счет «два» — губы складываются трубочкой, зубы в прежнем положении. Выполнять 5-7 раз. Тем самым мы выработываем подвижность губ.*

## 5. «БЕГЕМОТИК»

**Цель:** развивать подвижность нужной челюсти.

Вдруг из пруда показался кто-то огромный, как гора, и рот широко открывает. Это был... **БЕГЕМОТ**.

Широко разинув рот  
Кушать просит бегемот

Давай и мы превратимся  
в бегемотиков и будем широко  
открывать рот.

### **Описание:**

*Открыть рот как можно шире, удерживать его в таком положении до счета «пять», потом закрыть рот. Выполнять упражнение 5-7 раз.*



## 6. «ЯЗЫЧОК ЗАГОРАЕТ»

**Цель:** развивать умение расслаблять мышцы языка и удерживать его в таком положении длительное время.

Расстелили половичок  
У водички Язычок  
На нем лежит и отдыхает  
И слегка позагорает.



Давай покажем, как **ЯЗЫЧОК ЗАГОРАЕТ.**

### **Описание:**

*Улыбнуться, открыть рот, расслабленный широкий кончик языка положить на нижнюю губу и удерживать на счет от 1 до 5-10. Верхняя губа приподнята не касается поверхности языка.*





## 7. «ШЛАНГ»

**Цель:** Развивать умение напрягать боковые мышцы языка и длительное время удерживать его в таком положении.

Неподалеку лежал свернутый **ШЛАНГ**.  
«И зачем он нужен?» - подумал Язычок.  
А потом понял:

Жарко станет - шланг возьмем  
И водой себя польем!



Покажи, какой бывает шланг – тонкий и прочный.

### **Описание:**

*Узкий кончик языка высунуть изо рта, не касаясь им губ. Удерживать его в таком положении на счет от 1 до 10.*

## 8. «ЗМЕЙКА»

**Цель:** Развивать боковые мышцы языка.

Вдруг шланг, который лежал рядом с Язычком зашевелился. Тут Язычок увидел, что это была... **ЗМЕЯ!** Давай изобразим змею!

Подражаем мы змее,  
С ней мы будем наравне:  
Высунем язык и спрячем,  
Только так, а не иначе.



### *Описание:*

*Рот открыт. Язык высунуть вперед как можно дальше, напрячь и сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать и убирать вглубь рта. Движения делать в медленном темпе. Выполнять 5-6 раз. Таким образом, мы развиваем боковые мышцы языка.*



## 9. «ИГОЛОЧКА»

**Цель:** *Учимся делать упражнение «Иголочка».*

Тут Язычок увидел птичку. С дерева взлетела птичка.

У птички клювик очень колкий  
И тонкий, острый, как **ИГОЛКА**.

Взгляни-ка рядом на страницу:

Мой язычок — как клюв у птицы.



**Описание:**

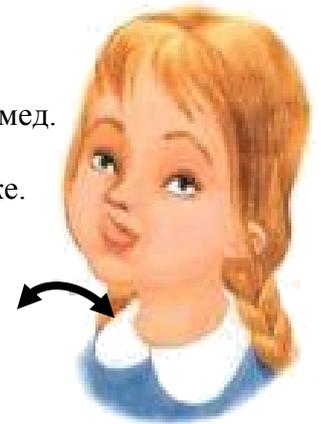
*Широко открываем рот, приподнимаем и вытягиваем вперед тонкий язычок. Фиксируем положение на 3—5 секунд. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.*

## 10. «ВКУСНЫЙ МЕД»

**Цель:** учимся делать упражнение «Вкусный мед».

Язычок пришел к вольеру **МИШКИ**.

Знает это весь народ:  
Любит мишка вкусный мед.  
Язычком губу оближет  
И подсядет к меду ближе.



### **Описание:**

*Широко открываем рот, острым кончиком языка проводим по верхней губе слева направо и обратно. Следим за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть. Выполняем 6—8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.*



## 11. «ПАРУС»

**Цель:** Развивать растяжку подъязычной связки; умение расслаблять мышцы языка в приподнятом положении.

Тут Язычок увидел лодочку с ПАРУСОМ. Она была очень красивая, с розовым парусом.

Давайте покажем,  
какой был парус у лодочки.

Лодочка под парусом по пруду плывет  
На прогулку лодочку Язычок зовет.

**Описание:**

*Рот широко раскрыть, широкий кончик языка поставить за передние верхние зубы на бугорки, спинку немного прогнуть вперед, боковые края прижать к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении на счет от 1 до 10. Выполнять 2-3 раза.*



## 12. «КАЧЕЛИ»

**Цель:** Упражнять в быстрой смене движений кончика языка; отрабатывать координацию движений кончика языка (вверх-вниз).

Покатался Язычок на лодочке, и увидел на берегу **КАЧЕЛИ**.

На качелях оказался,  
Вверх влетал и вниз спускался.

Весело кататься на качелях!

### **Описание:**

Улыбнуться, рот широко открыт. На счет «раз» - опустить кончик языка за нижние зубы, «два» - поднять язык за верхние зубы. Выполнять 15-20 раз.



### 13. «ПРЯТКИ»

**Цель:** Активация корня языка

Не успел Язычок покачаться, как друзья позвали его в **ПРЯТКИ** играть.

Язычок играет в прятки  
Поиграйте с ним, ребятки!



**Описание:**

*Улыбнуться, приоткрыть рот. При опущенном кончике отодвигать язык как можно дальше вглубь рта, затем приблизить к передним нижним резцам. Повторять 5-6 раз в медленном темпе.*

Так прошел уж час, другой  
**ЯЗЫЧКУ ПОРА ДОМОЙ!**