РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Артикуляционная гимнастика в картинках

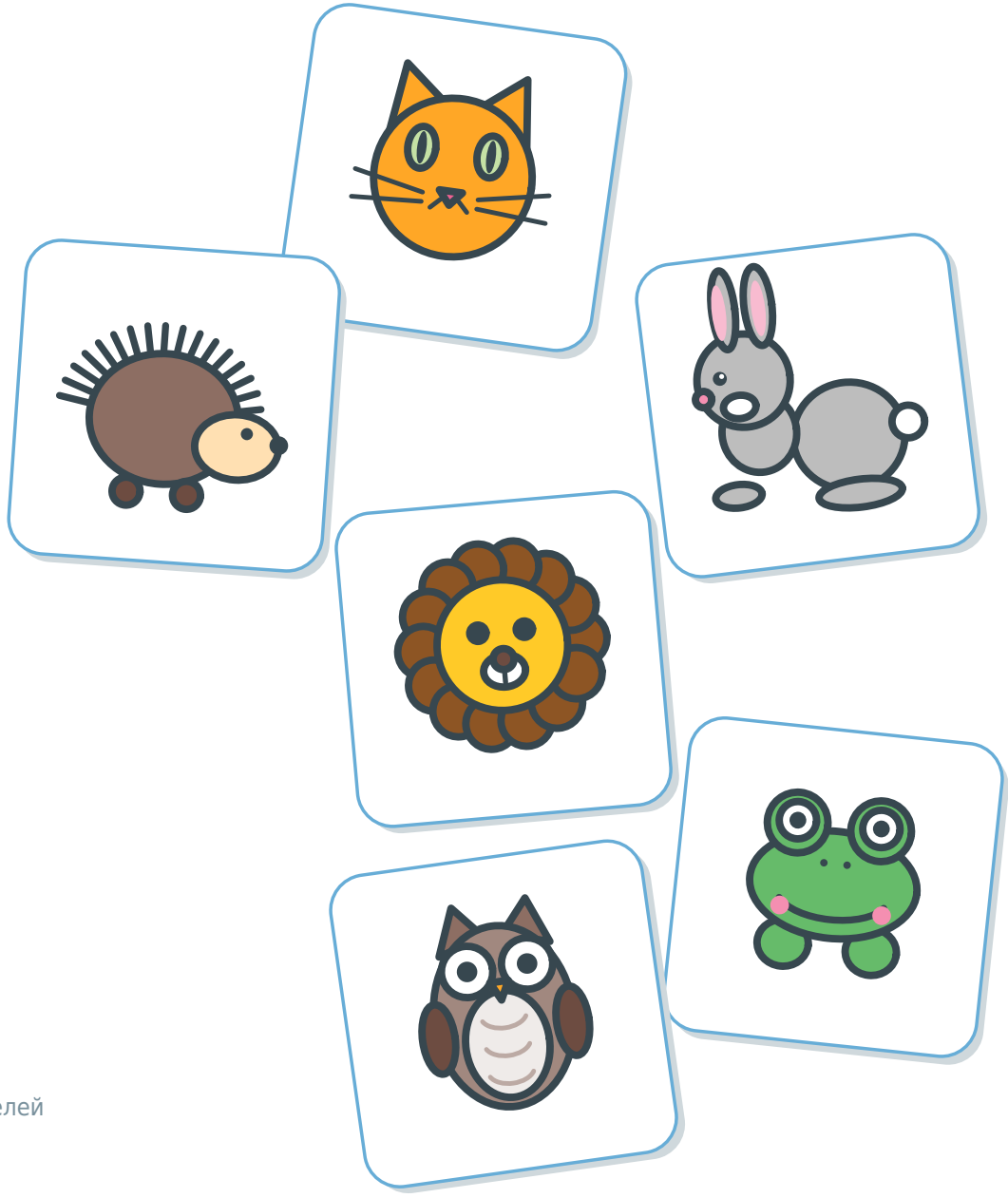
Возраст: 5–7 лет

— Упражнения для всех групп звуков: свистящих, шипящих, Л, Р, К, Г, Х

— Лицо-пиктограмма и описание к каждому упражнению

— Разминка для губ и щёк

— Недельный календарь зарядки, рисование язычка

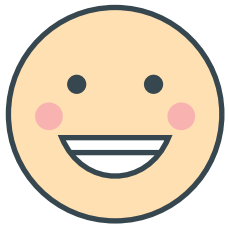


10 листов А4 к печати

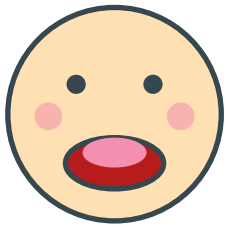
Для логопедов, педагогов и родителей

Артикуляционная гимнастика

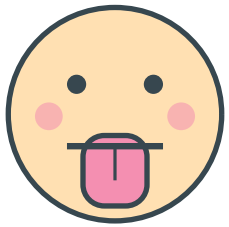
Занимаемся перед зеркалом каждый день по 3–5 минут



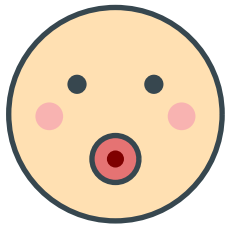
Улыбка



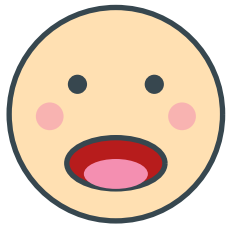
Чашечка



Лопатка



Хоботок



Горка

Правила артикуляционной гимнастики

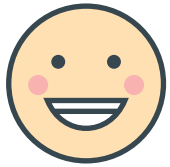
- Сидим перед зеркалом, спинка ровная, плечи опущены.
- Каждое упражнение держим на счёт «пять», потом отдыхаем.
- Повторяем 5–7 раз. Следим, чтобы губы и язык не дрожали.
- Сначала делаем медленно, потом — в красивом темпе.
- Зарядку выполняем ежедневно, лучше утром и вечером.

Рядом с каждым упражнением есть кружок — закрась его, когда получилось.

Какое упражнение понравилось больше всего? Нарисуй его на обратной стороне листа.

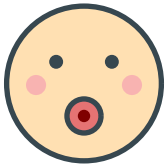
Разминка для губ, щёк и языка

Начинаем с простых упражнений

1 

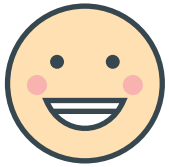
Улыбка

Растяни губы в улыбке, зубы видны. Держи до счёта пять.

2 

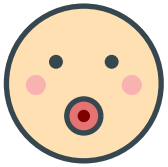
Хоботок

Вытяни сомкнутые губы вперёд трубочкой. Держи до пяти.

3 

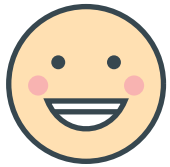
Заборчик

Улыбнись и покажи сомкнутые зубки. Считай до пяти.

4 

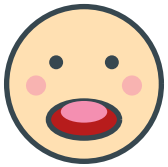
Рыбка

Губы вытянуты вперёд, как у рыбки. Хлопай ими: п-п-п.

5 

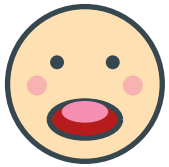
Хомячок

Надуй обе щёки, как будто спрятал за ними орешки. Держи до пяти.

6 

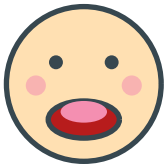
Бегемот

Широко-широко открой рот, как бегемот. Закрой. Повтори пять раз.

7 

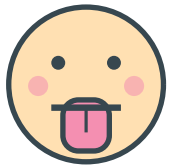
Зевота

Открой рот как при зевке и глубоко вдохни. Закрой рот.

8 

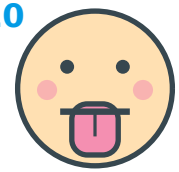
Лошадка

Присоси язык к нёбу и громко щёлкни: цок-цок-цок.

9 

Лопатка

Положи широкий спокойный язык на нижнюю губу. Считай до пяти.

10 

Жуём язык

Покусывай широкий язычок зубами от кончика к середине.

11 

Часики

Тянись кончиком языка к уголкам рта: влево-вправо, как маятник.

12 

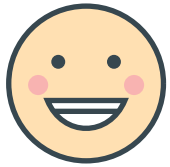
Горка

Кончик языка упирается в нижние зубки, спинка выгнута горкой.

Свистящие звуки С, З, Ц

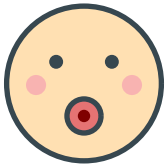
Упражнения для звуков [с], [з], [ц]

1 Заборчик



Улыбнись и покажи сомкнутые зубки. Держи, пока взрослый считает до пяти.

2 Хоботок



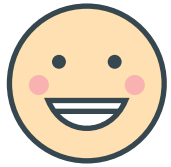
Вытяни сомкнутые губы трубочкой, потом снова улыбнись.

3 Горка



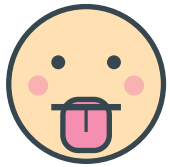
Рот открыт, кончик языка упирается в нижние зубки, спинка выгнута горкой.

4 Щёточка



Улыбнись. Кончиком языка «чисти» нижние зубки изнутри слева направо.

5 Футбол



Язык-лопатка лежит на нижней губе. Подуй на ватку: ф-ф-ф.

6 Насос



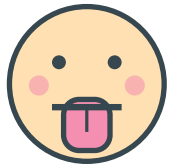
Улыбнись, зубки рядом. Накачивай шину и дуй тонкой струйкой: с-с-с-с.

7 Лопатка



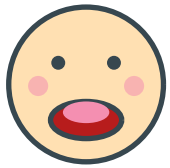
Положи широкий спокойный язык на нижнюю губу. Держи до счёта пять.

8 Месим тесто



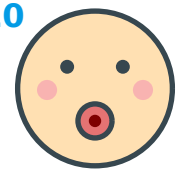
Пошлёпай язык губами: пя-пя-пя. Потом слегка покусай его зубками.

9 Чашечка



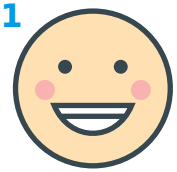
Рот открыт. Широкий язык подними краями вверх, как чашечку. Держи до пяти.

10 Дудочка



Вытяни губы трубочкой и протяжно пой: у-у-у-у.

11 Орешки



Рот закрыт. Кончиком языка упирайся то в одну щёчку, то в другую.

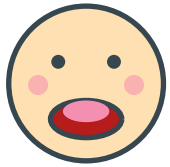
12 Вкусное варенье



Облизни широким языком верхнюю губу сверху вниз.

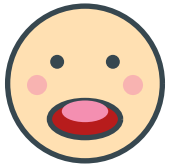
Шипящие звуки Ш, Ж, Ч, Щ

Упражнения для звуков [ш], [ж], [ч], [щ]

1 

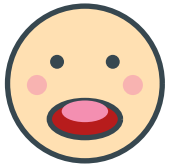
Чашечка

Рот открыт. Широкий язык подними краями вверх, как чашечку. Держи до пяти.

2 

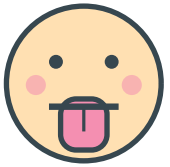
Вкусное варенье

Облизни широким языком верхнюю губу сверху вниз.

3 

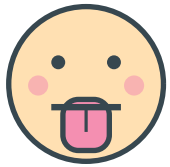
Грибок

Присоси язык к нёбу всей плоскостью. Держи, пока взрослый считает до пяти.

4 

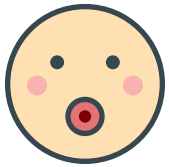
Фокус

Положи широкий язык на нижнюю губу, подними края «ложечкой» и подуй на кончик носа.

5 

Накажем язычок

Шлёпай язык губами: пя-пя-пя-пя. Язык при этом широкий и спокойный.

6 

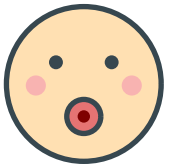
Хоботок

Вытяни сомкнутые губы трубочкой, потом снова улыбнись.

7 

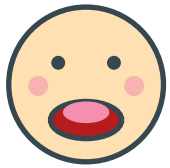
Заборчик

Улыбнись и покажи сомкнутые зубки. Держи, пока взрослый считает до пяти.

8 

Дудочка

Вытяни губы трубочкой и протяжно пой: у-у-у-у.

9 

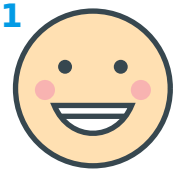
Лошадка

Улыбнись, открой рот. Присоси язык к нёбу и громко щёлкни: цок-цок-цок.

10 

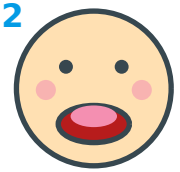
Горка

Рот открыт, кончик языка упирается в нижние зубки, спинка выгнута горкой.

11 

Улыбка

Растяни губы в широкой улыбке, зубы не показывай. Держи до счёта пять.

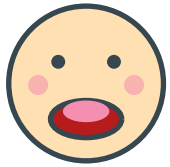
12 

Качели

Кончик языка поднимай за верхние зубы, потом опускай за нижние.

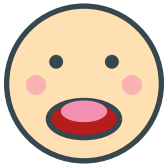
Звук Р

Подготовка язычка к звуку [р]

1 

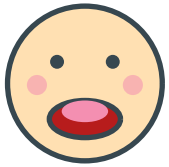
Лошадка

Улыбнись, открой рот. Присоси язык к нёбу и громко щёлкни: цок-цок-цок.

2 

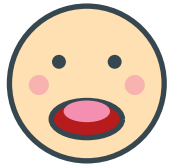
Маляр

Широким языком «красим» нёбо от зубов к горлу и обратно.

3 

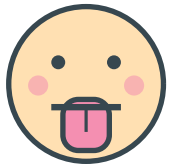
Барабанщик

Кончиком языка стучи за верхними зубами: д-д-д-д.

4 

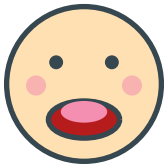
Грибок

Присоси язык к нёбу всей плоскостью. Держи, пока взрослый считает до пяти.

5 

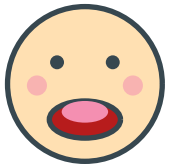
Индюшата

Широким языком «болтай» по верхней губе вперёд-назад: бл-бл-бл.

6 

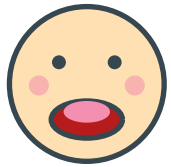
Гармошка

Присоси язык к нёбу и, не отпуская, открывай и закрывай рот.

7 

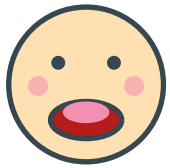
Вкусное варенье

Облизни широким языком верхнюю губу сверху вниз.

8 

Дятел

Улыбнись, рот открыт. Громко повторяй: д-д-д-д, язык стучит за зубами.

9 

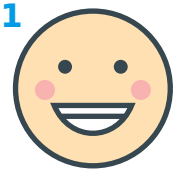
Моторчик

Кончик языка у верхних зубов. Сильно подуй: д-р-р-р, как моторчик.

10 

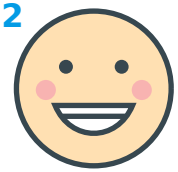
Часики

Улыбнись, рот открыт. Кончик языка тянется то к одному, то к другому уголку рта.

11 

Орешки

Рот закрыт. Кончиком языка упирайся то в одну щёчку, то в другую.

12 

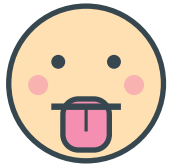
Заборчик

Улыбнись и покажи сомкнутые зубки. Держи, пока взрослый считает до пяти.

Звук Л

Подготовка язычка к звуку [л]

1 **Лопатка**



Положи широкий спокойный язык на нижнюю губу. Держи до счёта пять.

2 **Шлёпаем**



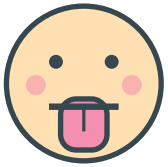
Шлёпай язык губами: пя-пя-пя-пя. Язык при этом широкий и спокойный.

3 **Пароход**



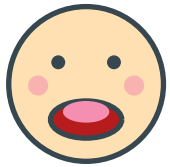
Слегка прикуси кончик языка и протяжно пой: ы-ы-ы-ы.

4 **Индюшата**



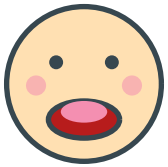
Широким языком «болтай» по верхней губе вперёд-назад: бл-бл-бл.

5 **Качели**



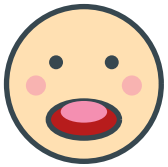
Кончик языка поднимай за верхние зубы, потом опускай за нижние.

6 **Вкусное варенье**



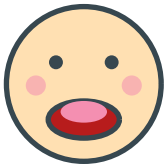
Облизни широким языком верхнюю губу сверху вниз.

7 **Часики**



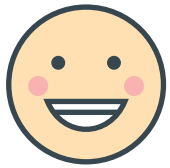
Улыбнись, рот открыт. Кончик языка тянется то к одному, то к другому уголку рта.

8 **Чашечка**



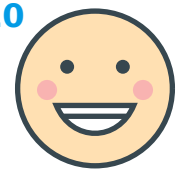
Рот открыт. Широкий язык подними краями вверх, как чашечку. Держи до пяти.

9 **Заборчик**



Улыбнись и покажи сомкнутые зубки. Держи, пока взрослый считает до пяти.

10 **Орешки**



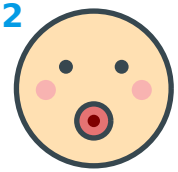
Рот закрыт. Кончиком языка упирайся то в одну щёчку, то в другую.

11 **Лошадка**



Присоси язык к нёбу и громко щёлкни: цок-цок-цок.

12 **Дудочка**

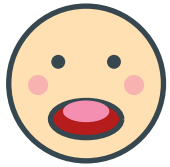


Вытяни губы трубочкой и протяжно пой: у-у-у-у.

Звуки К, Г, Х

Для заднеязычных звуков

1 **Кашляем**



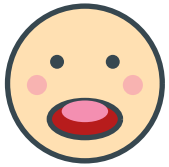
Тихо покашляй, как будто хочешь согреть руки: кх-кх-кх.

2 **Горка**



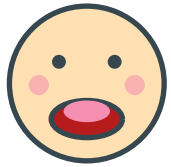
Рот открыт, кончик языка у нижних зубов, спинка выгнута горкой.

3 **Полоскание**



Запрокинь голову и «пополощи горлышко»: г-г-г-г.

4 **Зевок**



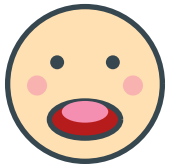
Широко зевни и произнеси на выдохе: х-х-х.

5 **Мостик**



Кончик языка упирается в нижние зубы, спинка поднята к нёбу.

6 **Лошадка**



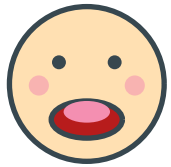
Присоси язык к нёбу и щёлкни: цок-цок.

7 **Кошка сердится**



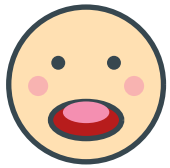
Рот открыт. Спинка языка поднята, кончик внизу: к-к-к.

8 **Гусь шипит**



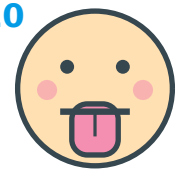
Широко раскрой рот и шипи, как гусь: х-х-х-х.

9 **Грибок**



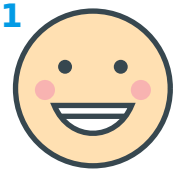
Присоси язык к нёбу и тяни подъязычную связку. Считай до пяти.

10 **Индюшата**



Широким языком «болтай» по верхней губе: бл-бл-бл.

11 **Улыбка**



Улыбнись и держи губы расслабленными. Считай до пяти.

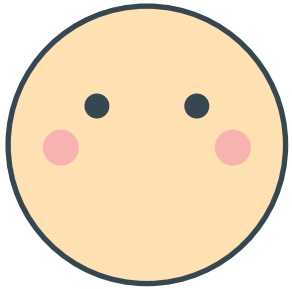
12 **Чашечка**



Широкий язык подними краями вверх, как чашечку.

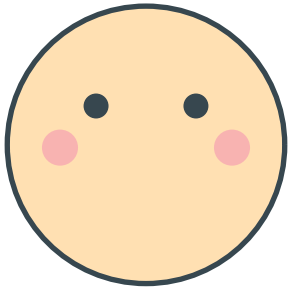
Нарисуй язычок

Дорисуй рот: пусть язычок покажет упражнение



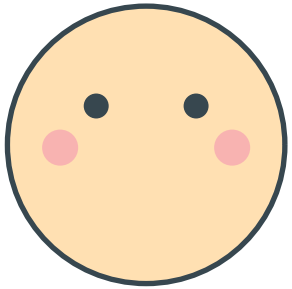
Улыбка

смотрит вверх, губы широкие



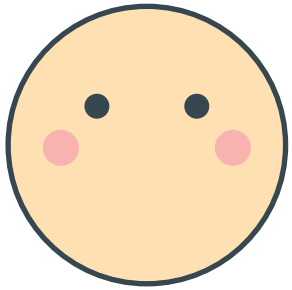
Хоботок

губы трубочкой



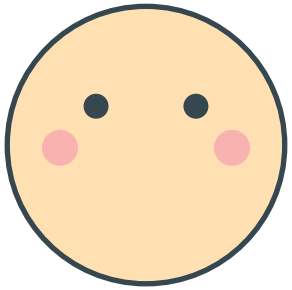
Лопатка

язычок лежит на нижней губе



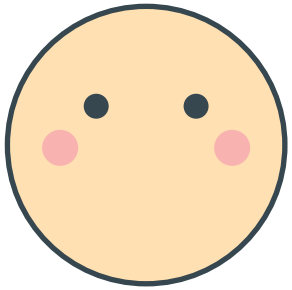
Чашечка

рот открыт, язычок как чашечка



Горка

рот открыт, спинка язычка — горка



Лошадка

язычок цокает наверху

Моя зарядка на неделю

Выполни упражнение и закрась кружок

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Улыбка	○	○	○	○	○	○	○
Хоботок	○	○	○	○	○	○	○
Лопатка	○	○	○	○	○	○	○
Чашечка	○	○	○	○	○	○	○
Горка	○	○	○	○	○	○	○
Лошадка	○	○	○	○	○	○	○
Часики	○	○	○	○	○	○	○
Грибок	○	○	○	○	○	○	○

Закрашивай кружок, когда упражнение выполнено.