

КАРТОТЕКА
АРТИКУЛЯЦИОННЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

СОДЕРЖАНИЕ

Статические артикуляционные упражнения

- «Лопаточка»
- «Чашечка»
- «Иголочка»
- «Горка» (2024/2025)
- «Трубочка»

Динамические артикуляционные упражнения

- «Часики»
- «Качели»
- «Вкусное варенье»
- «Змейка»

- «Катушка» (2024/2025)
- «Маляр»
- «Лошадка»
- «Грибок»
- «Фокус»
- «Индюк»

Игры на развитие физиологического и речевого дыхания

- «Разноцветные листочки»
- «Лети, самолетик!»
- «Кто дольше?»
- «Вьюга воеет»
- «Лестница» (2024/2025)
- «Пузырь»
- «Котёнок»

Упражнения на дыхание

Упражнения для губ и щек

- «Массаж щек»
- «Сытый хомячок»
- «Голодный хомячок» (2024/2025)
- «Шарик лопнул»

Упражнения для губ

- «Улыбка»
- «Трубочка»
- «Заборчик»
- «Бублик»
- «Заборчик» - «Бублик» - «Улыбка» - «Хоботок» (2024/2025)
- «Кролик»

Упражнения для развития подвижности губ

- «Массаж губ зубами»
- «Пятачок»

- «Рыбки разговаривают» (2024/2025)
- «Недовольная лошадка»

Артикуляционная гимнастика в стихах

- «Часики»
- «Окошко»
- «Варенье»
- «Лошадка»
- «Чистим зубки»
- «Дудочка»
- «Грибок»
- «Качели»
- «Гармошка» (2024/2025)
- «Иголочка»
- «Пароход»
- «Маляр»
- «Весёлые лягушки»
- «Улыбка» (2025/2026)
- «Хоботок»
- «Домик открывается»
- «Любопытный язычок»
- «Толстячки-худышки»»

Статические артикуляционные упражнения

- **«Лопаточка»** - широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Поддержать язык в этом положении 10-15 секунд.
- **«Чашечка»** - рот широко раскрыть, широкий язык поднять вверх, стараясь передний и боковые края языка загнуть вверх, потянуться к верхним зубам, но не касаться их, удерживать язык в таком положении 10-15 секунд.
- **«Иголочка»** - рот открыть, язык высунуть далеко вперед, сделать его узким и тонким, удерживать его в этом положении 15 секунд.
- **«Горка»** - рот приоткрыть, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам, кончик языка упереть в нижние передние зубы, спинку языка выгнуть, удерживать язык в этом положении 15 секунд.

- **«Трубочка»** - высунуть широкий язык, боковые края языка загнуть вверх, прижать, подуть в получившуюся трубочку, выполнять в медленном темпе 10-15 раз.

Динамические артикуляционные упражнения

- **«Часики»** - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к правому углу рта, то к левому, двигать языком в медленном темпе под счет, проделать 15-20 раз.
- **«Качели»** - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку, рот при этом не закрывать, проделать 10-15 раз.
- **«Вкусное варенье»** - высунуть широкий язык, облизать поочередно верхнюю, затем нижнюю губу и убрать язык вглубь рта, повторить 10-15 раз.

- **«Змейка»** - рот широко открыть, язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать вглубь рта, двигать языком в медленном темпе 10-15 раз.
- **«Катушка»** - кончик языка упереть в нижние передние зубы, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать вглубь рта, проделать 10-15 раз. В отличие от упражнения «Горка» язык в форме валика перемещается вперед-назад.
- **«Маляр»** - рот открыть, широким кончиком языка, как кисточкой, водить от верхних резцов до мягкого неба (вперед-назад) и от правых коренных зубов к левым (влево-вправо), поводить в течение 10-15 секунд.

- **«Лошадка»** - прищелкнуть язык к небу, цокать языком медленно и сильно, тянуть подъязычную связку, проделать 10-15 раз. Если прищелкивание не удастся, можно положить на язык липкую конфету, пусть ребенок старается сосать конфету и одновременно почувствовать присасывание языка.
- **«Грибок»** - прищелкнуть язык к небу, подержать в этом положении 5-10 секунд. Когда язык научится принимать и удерживать это положение, выполнять упражнение пружинящими движениями, потягивая подбородок вниз.
- **«Фокус»** - научиться направлять воздушную струю посередине языка. Рот приоткрыть, язык «чашечкой» высунуть вперед и приподнять, как бы потянуться к носу. Плавно, но сильно подуть на ватку, лежащую на кончике носа. Следить за тем, чтобы выдох проводился на язык, а не на губы. Далее можно усложнить упражнение, отодвигая ватку с кончика носа на спинку.

- **«Индюк»** - приоткрыть рот, энергично проводить широким передним краем языка по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, добавить голос, пока не послышится: бл-бл (как индюк болобочет).
- **«Орешек»** - рот закрыт, язык с силой упирается попеременно в левую и правую щеку так, чтобы была видна округлость под щекой. Далее можно приподнимать и опускать язык вверх-вниз одновременно с упором в щеку.

Игры на развитие физиологического и речевого дыхания

- **«Разноцветные листочки»** - на уровне рта ребенка на нитках подвешены сухие листья различной формы. Ребенок рассматривает их, называет, определяет цвет, затем медленно набирает воздух через нос (следить, чтобы не поднимались плечи) и дует на листочки через трубочку из губ, не раздувая щек.

- **«Лети, самолетик!»** - игра проводится как соревнование, парами. Самолетики ставят на краю стола. Напротив них садятся играющие. По сигналу взрослого они должны на одном выдохе, не делая дополнительного вдоха, как можно дальше продвинуть свой самолетик по столу.
- **«Кто дольше?»** - игра проводится как соревнование по парам. Дети стоят лицом друг к другу. По сигналу взрослого они одновременно делают глубокий вдох носом и начинают долго, на одной ноте тянуть определенный гласный звук (А, О, У, Ы, И). Кто дольше протянул звук, не делая дополнительного вдоха, тот считается победителем.
- **«Вьюга воет»** - дети по сигналу взрослого тихо изображают голосом на звуке у-у-у: «Вьюга начинается»; «Сильная вьюга» - изменяют силу голоса до громкого (но не крика), «Вьюга стихает» - снова изменяют силу голоса до тихого, «Вьюга прошла» - замолкают.

Перед началом игры дети делают глубокий вдох носом. Взятая воздуха им должно хватить до слов «Вьюга прошла».

- **«Лестница»** - дети делают глубокий вдох носом и на выдохе начинают плавно, длительно протягивать любой гласный звук, начиная с высокого тона голоса и постепенно изменяя его до низкого и наоборот - от низкого до высокого.
- **«Обезьянки»** - дети повторяют за взрослым: вытягивают губы в улыбке, складывают губки трубочкой и цокают, как лошадка.
- **«Пузырь»** - дети надувают обе щёки и лопают пузырь. Далее - надувают одну щеку, а потом другую.
- **«Котёнок»** - дети показывают, как котёнок лакает молоко, облизывает губки (ах, как вкусно).

Упражнения на дыхание

- Девочка плачет – а-а-а-а (длительное произнесение);
- Мышонок смеётся – и-и-и-и;
- Волк зовёт другого волка – у-у-у-у;
- Лось трубит в лесу – о-о-о-о;
- Ребёнок маленький плачет – уа-уа-уа-уа;
- Дети в лесу перекликаются – ау-ау-ау-ау;
- Вдох и выдох через нос (стоя или сидя на стуле);
- Вдох через нос, выдох через рот;
- Вдох через рот, выдох через нос;
- Вдох и выдох через левую половину носа (тоже через правую);
- Вдох через одну половину носа, выдох через другую;
- Глубокий вдох, выдох через нос толчками.

Упражнения для губ и щек

- **«Массаж щек»**

Похлопывание и растирание щек. Покусывание щек изнутри.

- **«Сытый хомячок»**

Губы сомкнуты, можно даже придержать их руками, зубы разомкнуты, «набрать полный рот воздуха» - надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно. Удерживать щеки надутыми 3-5 сек (необходимо учитывать возможности ребенка).

- **«Голодный хомячок»**

Губы сомкнуты, зубы разомкнуты, втянуть щеки внутрь, сначала можно помочь руками.

- **«Шарик лопнул»**

Губы закрыты, зубы разомкнуты. Хлопнуть кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

Упражнения для губ

- **«Улыбка»**

Зубы в естественном прикусе (верхние зубы слегка перекрывают нижние), растянуть губы в улыбку. Удерживать 5-10 секунд.

- **«Трубочка»**

Зубы в естественном прикусе, вытягивать губы вперед длинной трубочкой («как хобот у слона»).

- **«Заборчик»**

Губы в улыбке, зубы стоят друг на друге (прямой прикус) и видны. Просьба – «Поставьте зубки друг на друга (если не получается сразу, предложить детям - «погрызть» передними зубами морковку, «как зайчик») и улыбнитесь, чтобы было видно все зубки». Удерживать 5-10 секунд.

- **«Бублик»**
Зубы сомкнуты, стоят друг на друге. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
- **«Заборчик» - «Бублик» - «Улыбка» - «Хоботок»**
Чередование положений губ. Сначала каждая поза фиксируется на 3-5 секунд, затем, если упражнение выполняется правильно, темп переключений увеличивается. Следить за тем, чтобы в процессе движений губ зубы не сдвигались и не размыкались.
- **«Кролик»**
Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

Упражнения для развития подвижности губ

- **«Массаж губ зубами»**
Покусывание и почесывание зубами сначала верхней, а потом нижней губы.

- **«Пятачок»**

Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

- **«Рыбки разговаривают»**

Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук ППП без выдоха).

- **«Уточка»**

Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.

- **«Недовольная лошадка»**

Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади. Губы должны быть расслаблены.

Артикуляционная гимнастика в стихах

- **«Часики»**

Тик – так, тик – так –

Ходят часики – вот так!

Влево тик,

Вправо так.

Ходят часики – вот так!

Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.

- **«Окошко»**

Рот приоткрою я немножко,

Губы сделаю «окошком».

Зубки рядышком стоят

И в окошечко глядят.

Широко открыть рот — «жарко» закрыть рот — «холодно»

- **«Варенье»**

Нашей Маше очень смело,

На губу варенье село,

Нужно ей язык поднять,

Чтобы капельку слизать.

*Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком в форме «чашечки»
облизать верхнюю губу и спрятать в рот.*

- **«Лошадка»**

Я лошадка – серый бок (цок, цок),

Я копытцем постучу (цок, цок),

Если хочешь, прокачу (цок, цок).

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к нёбу, пощёлкать кончиком языка. Рот широко открывать (как лошадка цокает копытами). «Остановить лошадку»: сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук: «тпру-у-у».

- **«Чистим зубки»**

Рот откройте, улыбнитесь,

Свои зубки покажите.

Чистим верхние и нижние,

Ведь они у нас не лишние.

Улыбнуться, открыть рот кончиком языка с внутренней стороны

«почистить» поочередно нижние и верхние зубы.

- **«Дудочка»**

На дудочку губы положим,

И даже сыграть на ней сможем.

Ду – ду - ду.

С напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты).

- **«Грибок»**

На лесной опушке,
Где жила кукушка,
Вырос гриб волнушка,
Шляпа на макушке.

Улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»). Удерживать в таком положении 5-10 секунд.

- **«Качели»**

На качелях я качаюсь
Вверх – вниз,
Вверх – вниз,
И все выше поднимаюсь,
А потом вниз.

Улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхние зубы, кончик языка за нижние зубы.

- **«Гармошка»**

Присосу язык на нёбо,

А теперь смотрите в оба:

Ходит челюсть вверх и вниз –

У неё такой круиз.

Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягивают меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.

- **«Иголочка»**

Улыбаюсь: вот шутник –

Узким-узким стал язык.

Меж зубами, как сучок,

Вылез длинный язычок.

Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

- **«Пароход»**

Вывожу язык вперёд,

Закушу его – и вот:

«Ы» — так гудит пароход.

Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук «ы»: «ы-ы-ы» (пароход гудит).

- **«Маляр»**

Язык – как кисточка моя,

И ею нёбо крашу я.

Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), двигаясь то зубов до горлышка.

- **«Весёлые лягушки»**

Квака любит улыбаться.

Тянуть губы прямо к ушкам -

Очень нравится лягушкам.

Рот у Кваки до ушей,

Хоть завязочки пришей.

Улыбаются, смеются,

А глаза у них, как блюдца.

Выполнять упражнения в соответствии с текстом.

- **«Улыбка»**

Широка Нева-река, и улыбка широка.

Зубки все мои видны – от краев и до десны.

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.

- **«Хоботок»**

Я слегка прикрою рот, губы – «хоботом» вперед.

Далеко я их тяну, как при долгом звуке: у-у-у.

Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

- **«Домик открывается»**

Ротик широко открыт, язычок спокойно спит.

Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), поддержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

- **«Любопытный язычок»**

Вот и вышел на порог любопытный язычок.

«Что он скачет взад-вперед?» - удивляется народ.

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.

- **«Толстячки-худышки»**

Вот толстяк – надуты щеки и, наверно, руки в боки.

Вот худышка – щеки впали: видно, есть ему не дали.

Поочерёдно надувать и вытягивать щёки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.