

Кабинет логопеда

**Л. П. Воронина, Н. А. Червякова**

**КАРТОТЕКИ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ  
ГИМНАСТИКИ, МАССАЖА И САМОМАССАЖА**

Санкт-Петербург  
ДЕТСТВО-ПРЕСС  
2017

**ББК 74.102**  
**В75**

**Воронина Л. П., Червякова Н. А.**

**В75** Картоteki артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017. — 80 с. — (Кабинет логопеда.)

ISBN 978-5-89814-936-9

В книге представлены специальные упражнения, способствующие ускорению развития основных движений органов артикуляционного аппарата детей с речевыми нарушениями. Материал адаптирован к дошкольному возрасту, оригинален и доступен не только для специалистов. Представленные упражнения могут быть использованы в качестве тренировочных для улучшения дикции.

Пособие предназначено для учителей-логопедов, воспитателей логопедических групп ДОУ, родителей детей дошкольного и младшего школьного возраста с речевыми нарушениями.

## Содержание

Предисловие .....	4
Картотека № 1 «Артикуляционная гимнастика» .....	7
Картотека № 2 «Дыхательная гимнастика» .....	18
Картотека № 3 «Упражнения для растягивания подъязычной связки» .....	31
Картотека № 4 «Упражнения для преодоления гиперсаливации» .....	35
Картотека № 5 «Массаж языка с помощью зубной щетки» .....	38
Картотека № 6 «Массаж пальцев и ладоней» .....	40
Картотека № 7 «Упражнения для развития подвижности нижней челюсти» .....	55
Картотека № 8 «Тренировка мышц глотки и мягкого нёба» .....	58
Картотека № 9 «Самомассаж мышц языка» .....	60
Картотека № 10 «Упражнения для укрепления мышц губ» .....	66
Литература .....	79

## Предисловие

Чем богаче и правильнее речь ребенка, тем легче ему высказывать свои мысли, шире возможность познать действительность, полноценнее будущие взаимоотношения с детьми и взрослыми, поведение, а следовательно, и его личность в целом. И наоборот, неясная речь ребенка весьма затрудняет его взаимоотношения с людьми и нередко накладывает тяжелый отпечаток на характер.

Одним из важнейших направлений в коррекционно-воспитательной деятельности учителя-логопеда является работа с семьями воспитанников. Необходимо постоянное привлечение родителей к активному участию в коррекционном процессе по преодолению речевого дефекта у ребенка, так как это во многом облегчает работу специалистов и ускоряет успехи ребенка.

Четкая артикуляция обеспечивается сильными, упругими и подвижными органами речи — языком, губами, нёбом. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе жевательных, глотательных и мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортани, трахеи, бронхов, легких, диафрагмы, межреберных мышц). Таким образом, говоря о специальной логопедической гимнастике, следует иметь в виду упражнения для многочисленных органов и мышц лица, ротовой полости, плечевого пояса, грудной клетки.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков — фонем — и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза. Она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого нёба, необходимых для правильного произнесения как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Ускорить развитие основных движений органов артикуляционного аппарата ребенка возможно с помощью специальных упражнений (с учетом возраста детей), описанных в данном пособии.

Пособие представляет 10 картотек. Картотеки также подойдут в качестве наглядно-дидактического материала для занятий в домашних условиях.

**Картотека № 1 «Артикуляционная гимнастика»** — упражнения, выполнение которых способствует развитию, укреплению и усовершенствованию подвижности органов речи и улучшению произнесения звуков.

**Картотека № 2 «Дыхательная гимнастика»** — упражнения дыхательной гимнастики, способствующие воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине речевых отрезков.

**Картотека № 3 «Упражнения для растягивания подъязычной связки»** — специальные упражнения, способствующие растягиванию короткой уздечки языка на необходимую длину. Даже если уздечка укорочена, то лучше ее растягивать, чем оперировать. Если она очень короткая, то на ее растягивание может потребоваться достаточное количество времени.

**Картотека № 4 «Упражнения для преодоления гиперсаливации»** — традиционные и нетрадиционные приемы одного из характерных симптомов дизартрии — гиперсаливации (обильного слюноотечения). При систематической работе саливация исчезает через три месяца.

**Картотека № 5 «Массаж языка с помощью зубной щетки»** — упражнения, способствующие снятию напряженности артикуляционных мышц, улучшению иннервации. Упражнения понятны и доступны для самостоятельного выполнения родителями в домашних условиях.

**Картотека № 6 «Массаж пальцев и ладоней»** — упражнения на развитие мелкой моторики рук. Начинать работу по развитию

Затем взрослый демонстрирует детям артикуляционное упражнение и просит малышей так же, как собака, несколько раз подряд оскалить зубы.

**Упражнение «Собака грызет косточку».** Отвести верхнюю губу вверх, а нижнюю вниз так, чтобы стали видны сомкнутые зубы, а затем разомкнуть и вновь сомкнуть (щелкнуть) ими несколько раз подряд. При выполнении этого артикуляционного упражнения руки нужно держать перед ртом, изображая кость, которую грызет собака. Для этого следует прижать друг к другу два кулака.

**Упражнение «Собака облизывается».** Открыть рот и облизать кончиком языка губы по кругу. Начать с верхней губы.

Взрослый произносит текст:

«А теперь другое дело:  
Жучка косточку доела.  
Языком рот облизала  
И хвостом нам завияла».

Взрослый облизывается и просит детей так же, как собака, облизать рот по кругу, начав движение языка с верхней губы.

**Упражнение «Где конфетка?»** При закрытом рте упираться языком поочередно то в правую, то в левую щеку, оттопыривая их изнутри. Взрослый прикладывает конфету то к правой, то к левой щеке изображенной на картинке девочки. При этом взрослый произносит рифмовку:

«Вижу конфетку за правой щекой.  
Вижу конфетку за левой щекой.  
Нет уж конфетки нигде никакой».  
*(Прячет конфету за картинку.)*

Важно обратить внимание на то, что детям младшего и среднего дошкольного возраста следует называть правую и левую стороны так, как они это видят.

Затем взрослый показывает детям, как можно «спрятать» во рту конфету, попеременно оттопыривая то правую, то левую щеку изнутри языком. Дети повторяют динамическое артикуляционное упражнение, а взрослый отгадывает, за какой щекой в данный момент «находится» у каждого из них «конфета».

**Упражнение «Шарик лопнул».** Втянуть щеки.

Взрослый произносит рифмовку:

«Шарик лопнул — ой-й-й!  
А ведь был такой большой».

Затем взрослый демонстрирует детям упражнение и просит их повторить его.

**Упражнение «Шарик надули».** Надувать щеки и удерживать их так как можно дольше.

Взрослый произносит стихотворение:

«Шар большой мы надуваем,  
Воздух держим — не пускаем».

Затем взрослый демонстрирует детям упражнение и просит повторить его.

**Упражнение «Шарик надули — шарик лопнул».** Попеременно надувать и втягивать щеки.

Взрослый по очереди демонстрирует детям картинки «Шарик надули» и «Шарик лопнул», а дети выполняют соответствующие артикуляционные упражнения.

**Упражнение «Хлопушка».** Попеременно набирать воздух в ротовую полость (надувать щеки) и выпускать его.

Взрослый произносит рифмовку:

«Посмотрите, вот хлопушка —  
Очень шумная игрушка».

Затем взрослый надувает щеки воздухом и слегка ударяет по ним кулаками — воздух с шумом вырывается наружу. Взрослый просит детей повторить упражнение.

**Упражнение «Рыбка».** Несколько раз подряд широко открывать, а затем быстро закрывать рот, надувая щеки. В результате будут слышны тихие хлопки, издаваемые запираемым во рту воздухом.

Взрослый произносит рифмовку:

«Рыбка плавает, ныряет,  
Пузырьки в воде пускает».

Затем взрослый демонстрирует детям упражнение и просит повторить движение.

**Упражнение «Самовар».** Сжать губы, надуть щеки. Затем выпустить воздух через губы, произнося звук [п]. Повторить эти действия несколько раз подряд.

Взрослый произносит рифмовку:

«Самовар уже кипит —  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит: „П! П! П!“»

Дети повторяют упражнение вслед за взрослым.

**Упражнения с бинтом.** Понадобится бинт разового использования, строго индивидуален (длина 25—30 см, ширина 4—5 см).

1. Сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт. Взрослый пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ. *Выполняется в течение 10—15 секунд.*

2. Выполняется по аналогии с п. 1, но бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно. *Выполняется 10 раз.*

3. Зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем наоборот. *Выполняется 10 раз.*



В руки бинтик мы возьмем,  
В силачей играть начнем.

### **Упражнения без предмета**

**Упражнение «Упрямая улыбка».** Ребенок растягивает губы в улыбке и удерживает их в таком положении, а взрослый «мешает» ему улыбаться, сжимая губы рукой в «трубочку», преодолевая сопротивление мышц ребенка. *Выполняется 10—15 раз.*

Губки хотят улыбаться,  
Но я им не даю —  
Крепко пальчиком держу.

**Упражнение «Упрямая трубочка».** Ребенок вытягивает губы «трубочкой» и удерживает их в таком положении несколько секунд, затем взрослый рукой пытается, преодолев сопротивление мышц, растянуть губы ребенка в улыбку. *Выполняется 10—15 раз.*

Губки трубочкой держу,  
Пальчиками улыбку растяну.

### **Упражнения с ложкой.**

1. Ложку выпуклой стороной плотно прижать к губам, сложенным «трубочкой», и совершать ею круговые движения по часовой и против часовой стрелки.

Ложку я возьму у мамы,  
Буду ею губки укреплять.  
Губки трубочкой сложу,  
Ложку плотно к ним прижму,  
Рисовать круги начну.

2. Губы растянуть в улыбке. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Губки в улыбке держу,  
Ложкой круги проведу.  
Ложкой буду рисовать,  
Наши губки укреплять.

3. Взять по чайной ложке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.

Я две ложечки возьму,  
Легонько хлопать по щекам начну —  
Хорошенечко их разомну.

4. Выполнять круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).

Я кружочки нарисую —  
Свои щечки укрепляю.

**Упражнение с пуговицей.** Понадобятся две пуговицы размером 25—30 мм, соединенные шнуром и расположенные на расстоянии 15—18 см. Одну пуговицу ребенок захватывает губами, другую берет правой рукой, натягивает шнур. *Выполнять 2—3 раза в день по 10 раз.*

Две пуговицы у мамы я возьму,  
Крепко ниточкой свяжу.  
Губами пуговку держу  
И рисунки покажу.  
Губки будем укреплять —  
Очень долго так держать.

## Литература

1. *Архипова Е. Ф.* Логопедический массаж при дизартрии. — М., АСТ, 2007.
2. *Бачина О. В., Коробова Н. Ф.* Пальчиковая гимнастика с предметами. — М.: Аркти, 2009.
3. *Блыскина И. В.* Логопедический массаж. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004.
4. *Будённая Т. В.* Логопедическая гимнастика. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003.
5. *Водовозова Н. Г.* Логопедический массаж язычной мускулатуры с речевым сопровождением // Логопед. 2009. № 2.
6. *Дьякова Е. А.* Логопедический массаж. — М.: Издательский центр «Академия», 2005.
7. *Киселёва В. А.* Диагностика и коррекция стертой формы дизартрии. — М.: Школьная Пресса, 2007.
8. *Косинова Е. М.* Уроки логопеда. — М.: ЭКСМО, 2003.
9. *Краузе Е. Н.* Логопедия. — СПб.: Корона, 2005.
10. *Краузе Е. Н.* Логопедия. Логопедические занятия с детьми раннего и младшего возраста. — СПб.: Корона, 2005.
11. *Крупенчук О. И.* Пальчиковые игры. — СПб.: Литера, 2006.
12. *Новиковская О. А.* Веселая зарядка для язычка. — М.: АСТ, СПб.: Сова, 2010.
13. *Новикова Е. В.* Зондовый массаж: коррекция звукопроизношения. — М.: ГНОМ и Д, 2006.
14. *Новиковская О. А.* Речевая гимнастика. — М.: АСТ, СПб.: Сова, 2008.
15. *Османова Г. А.* Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики. — СПб.: КАРО, 2008.
16. *Полякова М. А.* Самоучитель по логопедии. Универсальное руководство. — М.: Айрис-пресс, 2007.
17. *Смирнова И. А.* Логопедическая работа с дошкольниками при дизартрии // Дошкольная педагогика, 2003.
18. *Узорова О. В., Нефёдова Е. А.* Игры с пальчиками. — М.: АСТ, 2004.
19. *Хорошилкина Ф. Я.* «Ортодонтия». Медицинское информационное агентство. — М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006.

*Кабинет логопеда*

**Воронина Лариса Павловна, Червякова Наталья Алексеевна**  
**Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики,**  
**массажа и самомассажа**

Главный редактор С. Д. Ермолаев  
Редактор Л. В. Белканова  
Художник И. Н. Ржевцева  
Корректоры Е. С. Русанова, Н. И. Григорьева  
Дизайнер А. В. Чипчикова  
Верстка А. В. Шакиров

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО-ПРЕСС»,  
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58  
E-mail: [detstvopress@mail.ru](mailto:detstvopress@mail.ru)  
[www.detstvo-press.ru](http://www.detstvo-press.ru)

Представительство в Москве: МОО «Разум»,  
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.  
Тел.: (499) 976-65-33  
E-mail: [razum34@gmail.com](mailto:razum34@gmail.com)  
[www.raz-um.ru](http://www.raz-um.ru)

Служба «Книга — почтой»:  
ООО «АРОС-СПб»  
192029 Санкт-Петербург, а/я 37  
Тел. (812) 973-35-09  
E-mail: [arosbook@yandex.ru](mailto:arosbook@yandex.ru)

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции  
ОК 005-93—953000.

Подписано в печать 21.03.2017.

Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 5,0.

Доп. тираж 950 экз. Заказ № .

Отпечатано в ООО «ПроФПринт»,  
СПб., п. Парголово, ул. Ломоносова, д. 113.

Тел.: (812) 513-85-44

E-mail: [info@profprint.net](mailto:info@profprint.net)