



MYPLAYROOM

40 ЛУЧШИХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
РАЗВИТИЯ ДИКЦИИ
ПО МНЕНИЮ
ЛОГОПЕДА



ЛИДИИ НАБРОДОВОЙ



1. «Улыбка» («заборчик»)

Улыбнуться без напряжения, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать 5-10 секунд. Следить, чтобы при улыбке губы не подворачивались внутрь.

Зубы ровно мы смыкаем И заборчик получаем. А сейчас раздвинем губы. Посчитаем наши зубы.



2. «Трубочка» («хоботок»)

Вытянуть сомкнутые губы вперед. Удерживать их в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Подражаю я слону, губы хоботом тяну.



3. «Домик открывается» («бегемотик)

Слегка улыбнуться, медленно открыть рот, подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть. Язык лежит спокойно за зубами.

Широко откроем ротик, как голодный бегемотик.

4. «Любопытный язычок»

Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперед - назад. Широкий язык положить на нижнюю губу – убрать. Рот остается все время открытым. Упражнение сделать 8-10 раз.

*Любопытный язычок Выглянул в оконце:
Может кончился уж дождь и выглянуло
солнце.*



MYPLAYROOM

5. «Язык здороваается с подбородком»

Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком потянуться вниз к подбородку. Прodelать упражнение 5-10 раз.

«Язык здороваается с верхней губой»

Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. В дальнейшем можно чередовать упражнения 5-6: «качели».

На качелях я качаюсь:

Вверх-вниз, вверх-вниз.

Высоко я поднимаюсь,

Опускаюсь снова вниз.





MYPLAYROOM

6. «Обезьянка»

Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Губы при этом сближены. Удерживать в таком положении в течение 5 секунд.

Обезьянка строит рожи. На кого она похожа?



7. «Бульдог»

Из положения «обезьянка» перевести язык в положение между верхней губой и верхними зубами. Губы сближены. Удерживать 5 секунд.

Идёт бульдог, идёт бульдог, Звенит медалями бульдог. Блестят его медали. За что их только дали...

8. «Хомяк»

Рот закрыт. Язык поочередно упирается в правую и левую щеки, оставаясь в каждом положении по 3-5 секунд.

Хомячок надует щечки, У него зерно в мешочках.

9. «Кружок». «Футбол»

Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг («бульдог» - правая щека – «обезьянка» – левая щека и т. д., потом в обратную сторону). Выполнять по 5-6 кругов в каждую сторону.

Во дворе народ толпится, там идет футбольный матч. И вратарь наш, Генка Спицын, пропустить не должен мяч.

10. «Месим тесто»

Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу, пошлёпывая его губами, произносить: Пя-пя-пя-пя..» Медленно двигайте язык вперед – назад.

*Тесто мнем, мнем, мнем,
Тесто жмем, жмем, жмем,
После скалку мы возьмем,
Тесто тонко раскатаем,
Выпекать пирог поставим.*

11. «Чистим зубы снаружи»

Улыбнуться, приоткрыть рот, показать зубы и широким языком провести с наружной стороны верхних зубов, имитируя чистящие движения зубной щетки. Также «чистим и нижние зубы. Выполнять каждое упражнение по 3-5 раз.



*Чищу зубы, Чищу зубы
И снаружи, И внутри.
Не болели, Не темнели,
Не желтели чтоб они.*

12. «Покусаем язычок» (Месим тесто)

Улыбнуться, приоткрыть рот, покусать кончик языка. Можно усложнить упражнение одновременно покусывая язык и продвигая его вперед-назад.

*Тесто мнем, мнем, мнем, Тесто жмем,
жмем, жмем, После скалку мы возьмем,
Тесто тонко раскатаем, Выпекать
пирог поставим.*

13. «Лопаточка» «Блинчик»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5-10.



*Испекли блинов немножко,
Остудили на окошке,
Есть их будем со сметаной,
Пригласим к обеду маму.*

14. «Дуем на блинчик»

Вывести язык в положение «блинчик» и подуть в небольшую бутылочку, на вертушку или кусочек ваты. Его следует выполнять после того, как получилась «блинчик».

*Испекли блинов немножко,
Остудили на окошке,
Есть их будем со сметаной,
Пригласим к обеду маму.*

15. «Горка» (Мостик)

Широко открыть рот. Широкий язык опустить за нижние зубы, упереться в них языком. Плотно прижать боковые края к верхним коренным зубам.

Вот так горка, что за чудо!

Выгнулся язык упруго:

Кончик в зубы упирается,

Бока кверху поднимаются.

16. «Ветерок дует с горки»

Поставить язычок в положение «горка», а потом спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

Вот так горка, что за чудо!

Выгнулся язык упруго:

Кончик в зубы упирается,

Бока кверху поднимаются.



17. «Чистим нижние зубки» (с внутренней стороны)

Улыбнуться, показать зубы, прикрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны. Двигая язычком из стороны в сторону, следите, чтобы он находился у десен.

*Чищу зубы, Чищу зубы
И снаружи, И внутри.
Не болели, Не темнели,
Не желтели чтоб они.*

18. «Киска сердится»

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы с внутренней стороны («горка»). Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать вглубь рта (качать горку). Упражнение повторить 8-10 раз в спокойном темпе.

*Выгляни в окошко, Там увидишь кошку.
Кошка спинку выгнула, Зашипела,
прыгнула. Рассердилась киска – Не
подходите близко!*

19. «Чашечка»

Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашки.

*Язык широкий положи,
А края приподними.
Получилась чашка,
Кругленькая чашка.*

20. «Вкусное варенье»

Улыбнуться, открыть рот и языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу. Движения направлены сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечки».



*Ох и вкусное варенье!
Жаль, осталось на губе.
Язычок я подниму
И остатки оближу*

21. «Ступеньки»

чередование: «чашечка» на верхней губе, «чашечка» на верхних зубах, «чашечка» внутри рта за зубами. В каждой позе держим язык по 3-5 секунд.

*Мы по лесенке ходили,
Вверх и вниз, вверх и вниз.
Очень весело бродили,
Вверх и вниз, вверх и вниз.*

*Целый день мы так гуляли,
Вверх и вниз, вверх и вниз.
И ни капли не устали,
Вверх и вниз, вверх и вниз.*

22. «Фокус»

Поднять язык в положение «чашечка» и плавно подуть на кончик носа. Можно на кончик носа положить кусочек ваты. Во время дутья он улетит точно вверх.

*Он сделал страшное лицо,
Потом платком накрыл яйцо...
Потом (хулалу-шимбай!) смахнул
платок, оп-ле! И вот цыпленок на
столе!*

23. «Не разбей чашечку»

Придать языку форму «чашечки» и двигать его вперед и назад, сохраняя форму «чашечки» Удерживать в каждой фазе язык по 3-5 секунд.

*Язык широкий положи,
А края приподними.
Получилась чашка,
Кругленькая чашка.*

24. «Чистим верхние зубы» (с внутренней стороны)

Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движение из стороны в сторону. Кончик языка двигается у верхних альвеол.

*Чищу зубы, Чищу зубы
И снаружи, И внутри.
Не болели, Не темнели,
Не желтели чтоб они.*

25. «Маляр»

Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твердое небо («потолок») делая движения языком вперед- назад, поглаживая небо.



*Мы работаем с утра,
Красить потолок пора,
Челюсть ниже опусти,
Язык к нёбу подними.
Поводи вперёд-назад
— Наш маляр работе рад.*

26. «Барабанщик»

Улыбнуться, открыть рот, поставить язычок за верхние зубы, звонко, отчетливо, многократно повторять:

«Д-Д-Д...»

Темп постепенно ускоряем, зубы не сближать. Потом добавить движение ватной палочкой, шариковым зондом или пальчиком поперек языка – получим звук, отдаленно напоминающий Р.

*Барабанщик очень занят, Барабанщик
барабанит, Д-д, д-д-д!*



27. «Лошадка»

Улыбнуться, широко открыть рот
пощелкать кончиком языка наверху.
Затем ускоряем темп. Следим за тем,
чтобы нижняя челюсть не двигалась.

*Едем, едем на лошадке, По дорожке
ровной, гладкой.*

28. «Грибок»

Улыбнуться, присосать язык к небу,
чтобы подъязычная связка натянулась
(«ножка гриба»). Удерживать в таком
положении язык в течение 5-10 минут.
Если так сделать не удастся, то
вернитесь к упражнению «лошадка».

*Я стою на ножке тонкой,
Я стою на ножке гладкой,
Под коричневую шляпкой
С бархатной подкладкой.*



29. «Гармошка»

Выполнять это упражнение можно после того, как удастся удержать язык в положении «грибок». В положении «грибок» открывать и закрывать рот (как растягиваются меха гармошки).

*На гармошке я играю,
Рот пошире открываю,
К небу язычок прижму,
Ниже челюсть отведу.*

30. «Кучер»

Сомкнуть губы и сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышится характерный звук «тпру». Вариант: положить между губ широкий край языка и подуть. Язык будет вибрировать вместе с губами.



*По тропе, чернее тучи,
Едет в бричке старый кучер.
Тащат бричку, хоть ты плачь,
Пара тощих, чёрных кляч.*

31. «Иголочка»

Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счет до 10.

*Язык в иголку превращаю,
Напрягаю и сужаю.*

*Острый кончик потяну,
До пяти считать начну.
Раз, два, три, четыре, пять!
Иголку я могу держать.*



32. «Часики»

Язык выдвинуть изо рта в положение «иголочка» и подвигать им из стороны в сторону с большой амплитудой. Прodelать 10-15 раз. Нижняя челюсть не двигается вместе с языком! Язык не касается нижней губы.

Тик-так, тик-так —

Ходят часики вот так.

День и ночь они не спят,

Всё стучат, стучат, стучат.

33. «Индюк» (Болтушка)

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык на верхнюю губу и производить быстрые движения кончиком языка по верхней губе вперед — назад, стараясь не отрывать язык от верхней губы. Потом включить голос. Получится смешная «болтушка» (звук похожий на «бл- бл..»)



*Я – индюк «балды-балда»
Разбегайся кто куда.*

34. «Качели»

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3- секунд.

Так поочередно меняем положение языка 5-6 раз «качаем язычок».

Упражнение полезно делать при работе над шипящими и свистящими звуками.

*На качелях я качаюсь:
Вверх-вниз, вверх-вниз.
Высоко я поднимаюсь,
Опускаюсь снова вниз.*



35. «Пароход»

Улыбнуться, поставить язык между зубами, закусить его и петь: *«ЫЫЫЫ»*. Получится звук, очень похожий на Л. Не показывайте образец!

*Паровоз без колес! Что за чудо-паровоз!
Не с ума ли он сошел – Прямо по морю
пошел. (пароход)*

36. «Расческа»

Улыбнуться, закусить язык зубами, «протаскивать» язык между зубами вперед-назад, как бы причесывая его.

*С волосами я дружу,
Их в порядок привожу.
Благодарна мне прическа.
А зовут меня... (расческа)*



37. «Парус»

Улыбнуться, широко раскрыть рот, кончик языка поставить на альвеолы, удерживать на счет до 8-10. Повторить 2-3 раза.

*Лодка под парусом
По реке плывет,
На прогулку лодочка
Малышей везет.*

38. «Комарик»

Улыбнуться, широко раскрыть рот, кончик языка поставить на альвеолы, пытаться произнести «дззззз», но не отрывисто, а протяжно, в течение 10-15 сек.

*Прилетает по ночам,
Не дает уснуть он нам:
Зло звенит, над ухом вьется,
Только в руки не дается.*



39. «Заведи мотор»

Улыбнуться, широко раскрыть рот, поднять язык вверх, с силой ударять языком по альвеолам и произносить **«дын-дын-дын»**, повторить 10-15 сек.

По шоссе машина мчит,
Во все стороны рычит,
За рулем лихой шофер,
«Дын-дын-дын» - гудит мотор.

40. «Накажи непослушный язычок»

Широко улыбнитесь. Положите широкий язык на нижнюю губу и, слегка покусывая его зубами, произносите «та-та-та» в течение 5—10 секунд. Затем пошлепайте язык губами, произнося «пя-пя-пя» в течение 5—10 секунд.

*Язычок твой – озорник,
Он не слушает тебя.
Накажи его скорее:
«Пя-пя, пя-пя, пя-пя-пя!»*



MYPLAYROOM



**ИГРАЕМ
РАЗВИВАЕМСЯ
УЧИМСЯ**

**ВМЕСТЕ С
MYPLAYROOM.RU**