



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
познавательнo-речевому развитию воспитанников № 28 «Теремок»  
620028, г. Екатеринбург, ул. Крылова, 56; Тел.: +7(343) 231-49-52, +7(343) 242-29-90  
E-mail: mdou28@eduekb.ru

## **Картотека артикуляционной гимнастики (традиционная и с элементами биоэнергопластики)**

Учитель-логопед: Мирова Виктория Анваровна

МБДОУ детский сад № 28 «Теремок»

г. Екатеринбург

2025 г.

[Карточка педагога на сайте ДОУ](#)

## **Введение**

Артикуляционная гимнастика — это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата (губ, языка, щёк, нижней челюсти), развитие подвижности, точности и дифференцированности движений органов артикуляции. Цель артикуляционной гимнастики — выработка полноценных движений и определённых положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Значение артикуляционной гимнастики для формирования правильного звукопроизношения трудно переоценить. Многие речевые нарушения у дошкольников связаны с недостаточной подвижностью артикуляционных органов, слабостью мышц языка, губ, нижней челюсти. Регулярное выполнение артикуляционных упражнений позволяет подготовить речевой аппарат ребёнка к постановке звуков, сократить сроки коррекционной работы, сделать произносительные навыки более устойчивыми.

В данной картотеке представлены как традиционные артикуляционные упражнения, так и элементы биоэнергопластики — синхронного взаимодействия движений артикуляционного аппарата и кистей рук, что способствует активизации речевых зон коры головного мозга через стимуляцию мелкой моторики.

## **Правила проведения артикуляционной гимнастики с дошкольниками**

- Артикуляционная гимнастика проводится перед зеркалом — ребёнок должен видеть своё лицо и лицо взрослого, чтобы контролировать правильность выполнения.
- Принцип от простого к сложному: сначала осваиваются статические упражнения, затем динамические. Каждое новое упражнение даётся после того, как предыдущее усвоено.
- Дозированность — 3–5 минут за одно занятие, 3–5 повторов каждого статического упражнения, 5–7 повторов динамического. Не допускать переутомления.
- Игровая форма — каждое упражнение имеет образное название и может сопровождаться стихотворным текстом или сказочным сюжетом.
- Качество важнее количества: добиваться чёткого и правильного выполнения каждого движения, даже если это требует большего количества занятий.
- Регулярность — артикуляционная гимнастика проводится ежедневно, лучше 2 раза в день (утром и вечером).
- На одном занятии выполняется 2–4 упражнения (1–2 новых и 1–2 для закрепления).
- Все упражнения выполняются медленно, плавно, с постепенным ускорением темпа.
- При выполнении следить, чтобы работал только язык (без сопутствующих движений губ, нижней челюсти, головы).
- Если упражнение не получается, помогать ребёнку шпателем или пальцем (с соблюдением гигиены).

## Упражнения для губ

Упражнения для губ способствуют укреплению круговой мышцы рта, развитию подвижности и переключаемости губ — важнейших органов артикуляции, участвующих в произнесении звуков русского языка.

Упражнение	Исходное положение	Техника выполнения	Дозировка	Примечания
Заборчик	Стоя или сидя перед зеркалом, зубы сомкнуты, губы в улыбке.	Растянуть губы в улыбку, обнажив верхние и нижние зубы. Удерживать под счёт до 5–10.	3–5 раз по 5–10 сек	Зубы должны быть видны. Не делать складок вокруг губ.
Хоботок	Стоя или сидя перед зеркалом, зубы сомкнуты.	Вытянуть сомкнутые губы вперёд трубочкой (хоботком). Удерживать под счёт до 5–10.	3–5 раз по 5–10 сек	Следить, чтобы губы вытягивались именно вперёд, а не загибались внутрь.
Улыбка	Стоя или сидя перед зеркалом, зубы сомкнуты.	Улыбнуться с сомкнутыми губами, зубы не обнажать. Удерживать улыбку под счёт.	3–5 раз по 5–10 сек	Губы спокойные, не напряжены.
Трубочка	Стоя или сидя перед зеркалом.	Вытянуть губы вперёд узкой трубочкой (как для свиста). Удерживать.	3–5 раз по 5–10 сек	Отличие от хоботка: трубочка более узкая.
Окошко	Стоя или сидя перед зеркалом, рот приоткрыт.	Широко открыть рот — «окошко». Верхние и нижние зубы видны. Удерживать.	3–5 раз по 5–10 сек	Язык спокойно лежит внизу.
Бублик	Стоя или сидя перед зеркалом.	Округлить губы, зубы сомкнуты (как при произнесении звука О). Удерживать.	3–5 раз по 5–10 сек	Губы округлены, но не вытянуты вперёд.
Заборчик-	Исходное положение —	Чередовать «Заборчик»	5–7	Добиваться

хоботок (чередование)	«Заборчик».	(улыбка с оскалом) и «Хоботок» (вытягивание губ вперёд).	чередований	плавного переключения .
Кролик	Стоя или сидя перед зеркалом.	Поднять только верхнюю губу, обнажив верхние зубы. Затем опустить и поднять нижнюю губу, обнажив нижние зубы.	3–5 раз каждой губой	Следить, чтобы ребёнок не помогал себе головой.
Рупор	Стоя или сидя перед зеркалом.	Вытянуть губы вперёд широкой воронкой (как при произнесении звука Ш). Удерживать.	3–5 раз по 5–10 сек	Губы округлены и вытянуты широко.

## Упражнения для языка

Упражнения для языка направлены на развитие его подвижности, силы, точности движений, умения удерживать нужную позу — это основа для правильного произнесения большинства звуков русского языка.

Упражнение	Исходное положение	Техника выполнения	Дозировка	Примечания
Лопаточка	Рот открыт, язык расслаблен.	Широкий расслабленный язык положить на нижнюю губу. Удерживать под счёт.	3–5 раз по 5–10 сек	Губа не подворачивается. Язык не дрожит.
Иголочка	Рот открыт, язык высунут.	Узкий напряжённый язык вытянуть вперёд как иголочку. Удерживать.	3–5 раз по 5–10 сек	Язык не должен изгибаться.
Часики	Рот приоткрыт, губы в улыбке.	Узким языком поочерёдно касаться левого и правого уголков рта.	5–7 раз в каждую сторону	Работает только язык, нижняя челюсть неподвижна.
Качели	Рот открыт.	Широким языком поочерёдно касаться верхней и нижней губы (или верхних и нижних зубов).	5–7 раз вверх-вниз	Нижняя челюсть не двигается.
Вкусное варенье	Рот открыт.	Широким языком облизать верхнюю губу сверху вниз, затем нижнюю губу.	5–7 раз	Язык широкий, движения медленные.
Чашечка	Рот открыт.	Широкий язык поднять к верхней губе, боковые края загнуть вверх, образуя «чашечку». Удерживать.	3–5 раз по 5–10 сек	Язык не прижимается к зубам.
Маляр	Рот открыт.	Широким языком «покрасить» нёбо от	5–7 раз	Язык не отрывается от

		зубов к горлышку и обратно.		нёба.
Лошадка	Рот открыт, губы в улыбке.	Присосать язык к нёбу и с силой оторвать — цокать как лошадка.	10–15 цоканьев	Нижняя челюсть неподвижна, цокает только язык.
Грибок	Рот открыт.	Присосать широкий язык к нёбу (как шляпку гриба). Подъязычная связка — «ножка». Удерживать.	3–5 раз по 5–10 сек	Язык присосан, губы в улыбке.
Гармошка	Рот открыт, язык присосан к нёбу («Грибок»).	Не отрывая языка, открывать и закрывать рот (как гармошку).	5–7 раз	Язык не отрывать.
Барабанщик	Рот открыт.	Широким кончиком языка постучать по верхним зубам со звуком «д-д-д».	10–15 раз	Стучать звонко, громко.
Чистим зубки	Рот открыт, губы в улыбке.	Кончиком языка «почистить» верхние зубы изнутри — слева направо и обратно.	5–7 раз	Движения сверху вниз, не касаясь дёсен.
Киска сердится	Рот открыт.	Упереться кончиком языка в нижние зубы, спинку языка выгнуть «горкой». Удерживать.	3–5 раз по 5–10 сек	Язык упирается именно в нижние зубы.
Катушка	Рот открыт.	Упереться языком в нижние зубы, боковые края прижать к верхним коренным зубам. Удерживать.	3–5 раз по 5–10 сек	Спинка языка выгнута, как катушка ниток.
Парус	Рот широко открыт.	Поднять кончик языка к верхним зубам (альвеолам), удерживать.	3–5 раз по 5–10 сек	Язык напряжён, боковые края прижаты.

Дятел	Рот открыт.	Широким кончиком языка постучать по альвеолам (бугоркам за верхними зубами) со звуком «д-д-д».	10–15 раз	Стучать быстро, чётко.
Комарик	Рот открыт, язык вверх.	Произносить длительно звук «з-з-з» с кончиком языка у верхних зубов.	3–5 раз	Воздушная струя идёт вперёд.
Моторчик	Рот открыт.	Вращать кончиком языка по верхней губе со звуком «з-з-з» или с помощью пальца (завести мотор).	5–7 раз	Помогать пальцем, если не получается.

## Упражнения для щёк и нижней челюсти

Данные упражнения помогают укрепить мышцы щёк, развить подвижность нижней челюсти, что необходимо для чёткого произнесения звуков и нормальной артикуляционной моторики.

Упражнение	Исходное положение	Техника выполнения	Дозировка	Примечания
Шарик	Стоя или сидя, рот закрыт.	Надуть обе щеки, удерживать воздух 5–10 сек, затем медленно выпустить.	3–5 раз	Щеки надувать равномерно.
Хомяк	Рот закрыт.	Надуть сначала правую щеку, затем левую (перекатывать воздух из щеки в щеку).	5–7 раз	Губы плотно сомкнуты.
Толстячок-худышка	Рот закрыт.	Попеременно надувать щеки («толстячок») и втягивать их («худышка»).	5–7 раз	При втягивании щеки прижимаются к зубам.
Орешек	Рот закрыт, между зубов — язык.	Упереться языком поочерёдно в левую и правую щеку, как будто перекатывая орешек.	5–7 раз в каждую сторону	Надавливать с силой, заметно выпячивая щеку.
Жевательные движения	Исходное положение — рот закрыт.	Выполнять жевательные движения нижней челюстью (открывать и закрывать рот).	10–15 раз	Движения плавные, без рывков.
Выдвижение челюсти	Стоя или сидя, губы сомкнуты.	Выдвинуть нижнюю челюсть вперёд, затем вернуть в исходное положение.	5–7 раз	Не запрокидывать голову.
Удержание предмета	Стоя или сидя перед собой.	Удерживать губами карандаш или трубочку для коктейля. Соревнование на время.	2–3 подхода	Для детей 5–7 лет.

## **Комплексы артикуляционных упражнений для разных групп звуков**

### **Комплекс для свистящих звуков (С, Сь, З, Зь, Ц)**

Цель: выработка узкой направленной воздушной струи, удерживание кончика языка у нижних зубов.

**Заборчик.** Растянуть губы в улыбку, обнажив зубы. Дозировка: 3–5 раз.

**Чистим нижние зубки.** Кончиком языка чистить нижние зубы изнутри. Дозировка: 5–7 раз.

**Киска сердится.** Упереться языком в нижние зубы, спинку выгнуть. Дозировка: 3–5 раз.

**Катушка.** Язык упереть в нижние зубы, боковые края прижаты к верхним коренным. Дозировка: 3–5 раз.

**Фокус.** Дуть на ватку с кончика языка на ладони. Дозировка: 3–5 раз.

**Насос.** Произносить «с-с-с» длительно на выдохе. Дозировка: 3–5 раз.

### **Комплекс для шипящих звуков (Ш, Ж, Ч, Щ)**

Цель: выработка широкого языка в форме «чашечки», подъём языка кверху.

**Заборчик.** Растянуть губы в улыбку, обнажив зубы. Дозировка: 3–5 раз.

**Вкусное варенье.** Облизать верхнюю губу широким языком сверху вниз. Дозировка: 5–7 раз.

**Чашечка.** Поднять широкий язык к верхней губе, загнув боковые края. Дозировка: 3–5 раз.

**Маляр.** Погладить нёбо широким языком вперёд-назад. Дозировка: 5–7 раз.

**Грибок.** Присосать язык к нёбу. Дозировка: 3–5 раз.

**Парус.** Поднять кончик языка к альвеолам. Дозировка: 3–5 раз.

**Шарик лопнул.** Произносить «ш-ш-ш» длительно на выдохе. Дозировка: 3–5 раз.

### **Комплекс для соноров (Р, Рь, Л, Ль)**

Цель: укрепление кончика языка, выработка вибрации (для Р) и подъёма языка (для Л).

**Лошадка.** Цокать языком, присосав к нёбу. Дозировка: 10–15 раз.

**Грибок.** Присосать язык к нёбу, удерживать. Дозировка: 3–5 раз.

**Гармошка.** Не отрывая языка, открывать-закрывать рот. Дозировка: 5–7 раз.

**Барабанщик.** Стучать кончиком языка по альвеолам «д-д-д». Дозировка: 10–15 раз.

**Дятел.** Стучать по альвеолам быстро, ритмично. Дозировка: 10–15 раз.

**Моторчик.** Вращать кончиком языка у верхних зубов, добавляя голос. Дозировка: 5–7 раз.

**Парус.** Поднять кончик языка к альвеолам, удерживать. Дозировка: 3–5 раз.

**Пароход.** Произносить «ы-ы-ы» с кончиком языка у верхних зубов (для Л). Дозировка: 5–7 раз.

**Индюк.** «Болтать» языком по верхней губе «бл-бл-бл». Дозировка: 5–7 раз.

### **Комплекс для заднеязычных звуков (К, Кь, Г, Гь, Х, Хь)**

Цель: выработка подъёма корня языка, кинестезии заднеязычных смычек.

**Киска сердится.** Выгнуть спинку языка «горкой». Дозировка: 3–5 раз.

**Катушка.** Боковые края языка прижаты к коренным зубам. Дозировка: 3–5 раз.

**Качели заглочные.** Кончик языка — вниз, корень — вверх, как при кашле. Дозировка: 3–5 раз.

**Пароход плывёт.** Произносить «к-к-к» с приоткрытым ртом. Дозировка: 5–7 раз.

**Гусь.** Произносить «га-га-га» на выдохе. Дозировка: 5–7 раз.

**Вздых.** Покашливать с закрытым ртом, ощущая корень языка. Дозировка: 3–5 раз.

## Биоэнергопластика

Биоэнергопластика — это методика, объединяющая движения артикуляционного аппарата с синхронными движениями кистей и пальцев рук. Она основана на нейрофизиологической связи между тонкой моторикой руки и речевыми центрами коры головного мозга.

Принцип биоэнергопластики: каждое артикуляционное упражнение сопровождается определённым движением кисти руки (или обеих рук), которое копирует, зеркально отражает или дополняет движение органов артикуляции. Синхронная работа артикуляционного и моторного аппаратов усиливает нейронные связи, способствует более быстрому и прочному запоминанию артикуляционных укладов.

### Примеры синхронизации «артикуляционное упражнение + движение кисти»

«**Заборчик**» — Пальцы рук сомкнуты, ладони развёрнуты вперёд, пальцы прямые и плотно прижаты друг к другу — имитация «заборчика» из пальцев.

«**Хоботок**» — Пальцы собраны в щепоть (как будто держим мелкий предмет), рука вытянута вперёд — имитация хоботка.

«**Вкусное варенье**» — Ладонь раскрыта, язык руки (ладонь) «облизывает» воздух круговыми движениями по часовой стрелке.

«**Чашечка**» — Ладони обеих рук сложены «чашечкой» (слегка согнуты, прижаты друг к другу).

«**Качели**» — Ладони сомкнуты, пальцы переплетены — поднимать и опускать сомкнутые кисти, имитируя качели.

«**Лошадка**» — Хлопать в ладоши в ритме цоканья языка.

«**Моторчик**» — Вращательные движения кистей рук друг вокруг друга, как будто заводим мотор.

«**Грибок**» — Одна рука сжимается в кулак (ножка), другая накрывает её сверху (шляпка).

«**Катушка**» — Вращение больших пальцев рук друг вокруг друга, остальные пальцы сжаты.

**«Киска сердится»** — Пальцы рук сжаты в кулаки, резко разжать — «выпустить коготки».

Важно! Сначала ребёнок осваивает артикуляционное упражнение без движения руки. Затем добавляется ведущая рука. На заключительном этапе — обе руки синхронно с артикуляцией. Движения рук должны быть плавными, ритмичными, без напряжения.

## **Рекомендации родителям по выполнению артикуляционной гимнастики дома**

- Занимайтесь ежедневно по 5–7 минут, лучше 2 раза в день (утром после завтрака и вечером после чистки зубов).
- Обязательно используйте зеркало — ребёнок должен видеть артикуляцию свою и вашу.
- Не ругайте за неудачи. Лучше скажите: «Давай попробуем ещё разок, у тебя получится!»
- Начинайте с простых упражнений («Заборчик», «Улыбка», «Лопаточка»), постепенно переходя к более сложным.
- Проводите гимнастику в игровой форме — придумывайте сказки, используйте игрушки, картинки-символы.
- Не стремитесь к количеству — лучше сделать 2–3 упражнения качественно, чем 10 — кое-как.
- Если какое-то упражнение не получается более недели, не настаивайте — переключитесь на другие и вернитесь к нему позже.
- Следите, чтобы работали только губы и язык — голова, плечи и туловище должны оставаться неподвижными.
- Не допускайте переутомления: 3–5 минут — оптимальное время для дошкольника.
- Заведите «Дневник успехов» — отмечайте вместе с ребёнком, какие упражнения уже получаются.
- Будьте примером — выполняйте упражнения вместе с ребёнком, показывая правильное выполнение.
- При сомнениях в правильности выполнения обращайтесь за консультацией к логопеду.

**Учитель-логопед: Мирова В.А.**