**Картотека логопедической гимнастики**

**Логопедическая гимнастика**

**1.** Губы вытянуть вперед, не закрывая зубы. Удерживать их в таком положении 5—10 с. Упражнение вырабатывает движение губ вперед, укрепляет мышцы губ, развивает их подвижность.

**2.** Улыбнуться, открывая зубы. Удерживать губы в таком положении 5—10 с. Упражнение вырабатывает умение удер­живать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы, укрепляет мышцы губ, способствует их подвижности.

**3.** Рот закрыть. Надавить языком на внутреннюю сторону щеки так, чтобы появился «орешек» за щекой. Упражнение развивает произвольные движения языка, укрепляет муску­латуру языка и щек.

**4.** «Чередование». Дети повторяют движения губ за педа­гогом. Взрослый выполняет движения губами в любом поряд­ке («у-и-а», «а-у-и», «и-у-а»), удерживая губы в каждой по­зиции 3—5 с, а дети повторяют. Упражнение укрепляет мыш­цы губ, тренирует их подвижность путем переключения позиций губ, развивает произвольное внимание.

**5.** «Любопытный язычок». Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и двигать языком вперед-назад. Язык кладут на нижнюю губу, потом убирают его в рот. Повторить 8—10 раз. Упраж­нение укрепляет мышцы языка, развивает их подвижность.

**6.** Вытянуть губы «трубочкой» и вдыхать, как бы «втягивая» в себя воздух. Упражнение вырабатывает движение губ вперед.

**7.** «Улыбка». Улыбнуться без напряжения так, чтобы были  
видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в  
таком положении под счет от «1» до «5—10». Упражнение укрепляет мышцы губ, вырабатывает умение держать их в улыбке.

**8.** «Трубочка». Вянуть сомкнутые губы вперед «трубоч­кой». Удерживать их в таком положении под счет от «1» до «5—10». Упражнение развивает подвижность мышц губ, вы­рабатывает движение губ вперед.

**9.** «Домик открывается». Слегка улыбнуться, медленно от­крыть рот (как для пропевания звука [а]), подержать рот от­крытым 5—10 с, медленно закрыть. Упражнение прививает умение спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мыш­цы языка, учит удерживать губы и язык в заданном положе­нии.

**10.** «Жнем колоски». Быстро облизать языком сначала вер­хнюю губу, потом нижнюю. Упражнение отрабатывает про­извольные движения языка, развивает координацию движе­ний, укрепляет мускулатуру языка.

**11.** «Молотьба». Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кон­чиком языка постучать о нёбо за верхними зубами, много­кратно и отчетливо произнося звук [д]. Упражнение отраба­тывает подвижность языка, подготавливает его к вибрации, укрепляет мышцы кончика языка.

**12.** «Веем зерно». Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка. Упражнение вырабатывает умение дуть по середине широкого языка, спокойно лежащего на нижней губе.

**13.** «Горка». Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «гор­кой». Удерживать в таком положении под счет от «1» до «5—10». Упражнение развивает мускулатуру языка, укрепляет  
кончик языка.

Улыбаюсь, рот открыт —

Там язык лежит свернувшись.

В зубки нижние уткнувшись,

Горку нам изобразит.

**14.** «Ветерок дует с горки». Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», затем плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным. Для контроля воздуш­ной струи можно дуть на палец. Упражнение укрепляет мыш­цы языка, способствует привитию умения дуть посередине языка плавно и длительно.

С горки дует ветерок

И несет он холодок.

**15.** «Мостик построим, мостик разрушим». Улыбнуться, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, что­бы он принял положение «горки», затем расслабить его. Удер­живать язык в напряженном и расслабленном состоянии по 3—5 с. Упражнение учит попеременно напрягать и расслаб­лять мышцы языка.

Ставлю я язык «дугой»

И кладу — даю покой.

**16.** «Лиса заметает след хвостом». Рот закрыт. Язык дви­жется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком язы­ка круг (правая щека — под верхней губой, левая щека — под нижней). Затем язык движется в обратном направлении. Повторить 45 раз. Упражнение развивает произвольные дви­жения языка, укрепляет его мускулатуру, способствует под­вижности языка.

**17.** «Птицы ходят по снегу». Слегка улыбнуться, приот­крыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу, потом на нижнюю. Удерживать в каждой позиции 3—5 с. Упражнение отрабатывает движение языка вверх и вниз, раз­бивает его подвижность, способствует растяжке подъязычной связки — уздечки.

**18.** «Животные жуют сено». Выполнять круговое движение нижней челюстью при закрытом рте (рисовать подбородком букву «о»). Упражнение стимулирует движение нижней че­люсти.

**19.** «Пьют воду». Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу сверху вниз, а затем втянуть язык до середины нёба. Нижняя челюсть и губы должны быть неподвижными. Упражнение отрабатыва­ет движение языка вверх, укрепляет мышцы языка, развива­ет его подвижность, способствует растяжке подъязычной уз­дечки.

**20.** «Покажи язычок». Улыбнуться. Приоткрыть рот и ши­рокий язык дотянуть вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Повторить 5—6 раз. Упражнение отрабатывает движе­ния языка вниз, развивает его подвижность, укрепляет мыш­цы языка, способствует растяжке подъязычной связки — уз­дечки (при ее укорочении).

**21.** «Маятник». Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык:как можно дальше и производить им плавные движения одного уголка рта к другому. Повторить 8—10 раз. Упражнение укрепляет мышцы языка, отрабатывает его подвижность:

**22.** «Лопаточка». Улыбнуться. Приоткрыть рот, положить широкий, передний край языка на нижнюю губу. Удерживать под счет от «1» до «5—10». Упражнение вырабатывает умение удерживать язык в расслабленном положении, лежащим на нижней губе.

**23.** Поворачивают голову в стороны. И.п. — сидя, спина и шея прямые. При повороте — вдох носом, при возврате в исходное положение — выдох ртом. Упражнение укрепляет мышцы шеи.

**24.** Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук [ы]. Упражнение отрабатывает положение языка, необходимое при постановке звука [л].

**25.** «Греем руки». Вытянуть губы вперед «трубочкой» и продолжительно дуть на ладони. Упражнение прививает на­вык выпускать длительную направленную воздушную струю.

**26.** «Греем нос». Губы в улыбке. Приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был неболь­шой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос. Упражне­ние учит направлять воздушную струю по середине языка и вверх, удерживая язык в форме чашечки на верхней губе.

**27.** «Греем щеки». Ребенок в спокойном темпе поочередно надувает правую и левую щеки, как бы перегоняя воздух из одной щеки в другую. Упражнение укрепляет мускулатуру щек, развивает координацию движений и умение переклю­чаться.

**28.** «Киска умывается». Рот открыт. Губы в улыбке. Под­нимать и опускать широкий язык соответственно к верхней и нижней губе. Упражнение развивает подвижность языка.

**29.** «Киска лакает молоко». Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу сверху вниз, а затем втянуть язык в рот до середины нёба. Нижняя челюсть и губы должны оставаться неподвижными. Упражнение укрепляет мышцы языка, отрабатывает движе­ние языка вверх.

**30.**  «Киска жмурится». Медленно прищуривать глаза, сна­чала сразу оба, потом по очереди правый и левый. Упражне­ние развивает мимическую мускулатуру, активизирует дви­жения нижних век.

**31.** «Обезьянка». Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Удерживать его в таком положении 5 с. Упражнение отрабатывает движение языка вниз с одновременным выполнением более тонких дви­жений, укрепляет мышцы языка.

**32.** «Бульдог». Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать язык в таком положении 5 с. Упражнение тренирует подъем языка с одно­временным выполнением более тонких движений.

**33.** «Чередование». Выполнять попеременно упражнения «Обезьянка» и «Бульдог» в спокойном темпе. Упражнение укрепляет мышцы языка и губ, развивает подвижность язы­ка, тренирует способность к переключению с одной позиции на другую (низ — верх).

**34.** Приложить ладони к ушам и выполнять наклоны голо­вы в стороны с сопротивлением рук. Упражнение укрепляет мышцы шеи.

**35.** Поднимать и опускать брови. При поднимании бровей глаза широко раскрыть, при опускании — глаза почти закры­ваются. Упражнение развивает мимическую мускулатуру.

**36.** Откидывать челюсть вниз с максимальным вытягивани­ем языка к подбородку и мысленным произнесением звука [э] на твердой атаке. Упражнение стимулирует движения нижней челюсти.

**Логопедическая гимнастика «Орешек»**

Молоточек возьмем *Максимально откинуть челюсть* рез*ко закрыть рот.*

И орешек разобьем.

За щеками покатаем, *Надавливать языком на внутреннюю сторону правой щеки, потом левой.*

Ядрышко потолкаем,

Вот какое маленькое, *«Погладить» языком внутреннюю сторону щеки,*

Вкусненькое, сладенькое, *сначала*  *правой, потом левой.*Вновь орешек мы возьмем *Проводить нижними зубами по верхней губе, затем* И словно белочки. *верхними* — *по нижней губе.*

**Логопедическая гимнастика на стимуляцию движений нижней челюсти**

**1.** Откидывать челюсть вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и шепотным произнесением звука [а] на твердой атаке.

**2.** Откидывать челюсть вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и шепотным произнесением звука [э] на твердой атаке.

**3.** Произносить гласные звуки [а-э-и-о-у].

**Логопедическая гимнастика на отработку**

**подъема языка и подготовки его**

**к выработке вибрации**

Улыбнуться, показать зубы, открыть рот и щелкать кончиком языка за верхними зубами сначала медленно, затем быстрее.

**Логопедическая гимнастика на укрепление мышц языка**

О. Крупенчук, Т. Воробьевой

Скачет, скачет взад-вперед *Язык перешагивает через зубы.*

Любопытный зверь енот.

Губку верхнюю подняв,

Замер зайчик, зубки сжав. *Показать «зайчика», «лягушку».*

А в траве грустит подружка,

Пучеглазая лягушка:

Промочила в луже брюшко.

Сверху белка прискакала, *Язык здоровается с верхней губой*

Лягушка «здравствуй!» ей сказала.

Посмотрела, а потом *Язык здоровается с подбородком.*

Поздоровалась с кротом.

**Логопедическая гимнастика на развитие мимической мускулатуры**

**1.** Двигать ноздрями (одновременно и поочередно).

**2.** Сжать зубы и губы. Одновременно опускать углы рта. Дышать через нос.

**3.** Зубы и губы сомкнуть. Поочередно опускать левый и правый углы рта. Дышать через нос.