**Примерный комплекс упражнений**

**для выработки артикуляционных укладов**

**звуков С, СЬ, 3, ЗЪ, Ц**

Выработка необходимых движений языка и образованию  
воздушной струи способствуют следующие упражнения.

**1. "Наказать непослушный язычок".**

*Цель:* выработать умение, расслабив мышцы языка, удерживать  
его широко распластанным.

Улыбнуться. Приоткрыть рот. Спокойно положить язык на  
нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить звуки *пя-пя-пя.*Похлопать язык губами несколько раз на одном выдохе, затем  
удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте  
под счёт от 1 до 5-10. Следить, чтобы ребёнок не задерживал  
выдыхаемый воздух. Контроль за выдыхаемой струёй воздуха  
осуществляется с помощью ватки, поднесённой ко рту ребёнка: если  
упражнение выполняется правильно, ватка будет отклоняться. Нижняя  
губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы.  
Боковые края языка касаются углов рта.

**2. "Блинчик".**

*Цель:* выработать умение делать язык широким и удерживать его в  
спокойном, расслабленном состоянии.

Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край  
языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счёт от  
1 до 5-10. Следить, чтобы губы не были напряжены, не растягивались в  
широкую улыбку, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не  
натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: он должен  
только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться  
краёв рта.

**3. "Качели".**

*Цель:* укреплять мышцы языка. Развивать гибкость и подвижность  
кончика языка, умение им управлять.

Рот открыт. Губы в улыбке. Движение языка:

а) широкий язык поднимается к носу и отпускается к подбородку;

б) широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней губе;

в) широкий язык вставит между верхними зубами и губой, затем  
между нижними зубами и губой;

г) широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к  
нижним;

д) широким кончиком языка дотронуться до бугорков (альвеол) за  
нижними резцами, затем за верхними;

е) широким кончиком языка дотронуться до альвеол за нижними  
резцами, затем - до мягкого нёба.

При выполнении всех упражнений следить, чтобы язык не  
сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны, губы не  
натягивались на зубы.

**4. " Попрыгунчик".**

*Цель:* укреплять мышцы языка, развивать гибкость и точность  
движений кончика языка, умение им управлять  
Рот открыт. Губы в улыбке. Движение языка:

а) широким языком дотронуться до верхних зубов с наружной  
стороны, затем с внутренней.

б) широким языком дотронуться до нижних зубов с наружной  
стороны, затем с внутренней.

При выполнении упражнений следить, чтобы язык не сужался,  
нижняя челюсть и губы были неподвижны.

**5. "Почистим зубы".**

*Цель:* учиться удерживать кончик языка за нижними зубами,  
развивать умение управлять языком, точность движений.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить  
нижние зубы, делая движение языком вверх-вниз. Следить, чтобы язык  
не сужался, останавливался у верхнего края зубов и не выходил за него,  
губы находились в положении улыбки, нижняя челюсть не двигалась.

**6. "Пирожок".**

*Цель:* укреплять мышцы языка, развивать умение поднимать  
боковые края языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык положить на нижнюю  
губу. Затем боковые края языка поднимаются и сворачиваются в

"пирожок".

Если это упражнение не удаётся, полезно помогать подниманию  
боковых краёв языка губами, надавливая ими на боковые края языка.  
Иногда этому помогает надавливание по средней линии языка зондом, спицей и т.д.; дети могут помогать себе руками (следить за чистотой  
рук!).

**7. "Лодочка".**

*Цель:* укреплять мышцы языка, развивать умение управлять  
языком, вырабатывать подъём боковых краёв языка вверх.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края  
лопатообразного языка поднимаются, по средней продольной линии  
языка образуется впадина. Язык в таком положении удерживается под  
счёт от 1 до 5-10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались  
неподвижными.

**8. "Самосвал".**

*Цель:* укреплять мышцы языка вырабатывать подъём боковых  
краёв языка, развивать подвижность и гибкость кончика языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края языка упираются в  
боковые верхние зубы почти до клыков. Широкий кончик языка  
поднимать и опускать, касаясь им верхней и нижней десны, за зубами.  
Следить, чтобы нижняя челюсть и губы были неподвижны.

**9. "Горка".**

*Цель:* выработать подъём спинки языка вверх, умение удерживать  
кончик языка у нижних зубов.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в  
основания нижних резцов. Спинка языка выгибается, затем  
выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от зубов, язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

**10. "Катушка".**

*Цель:* выработать умение поднимать боковые края языка, прогибать спинку языка, удерживая кончик языка у нижних зубов.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в  
основания нижних резцов. Боковые края языка прижаты к верхним  
коренным зубам. Широкий язык "выталкивает" вперёд и убирается  
вглубь рта. Следить, чтобы язык не сужался, боковые края языка  
скользили по коренным зубам, кончик языка не отрывался от резцов, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

**11. Упражнение в произношении звука *и.****Цель:* выработать умение управлять языком.

В игровой форме отрабатывается произнесение звука *и,* при  
котором положение языка близко к нормальной артикуляции звука *с.*

12. **"Загнать мяч в ворота".**

*Цель:* выработать длительную, направленную воздушную струю.

Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный  
шарик, лежащий на столе, пытаясь загнать его в "ворота" между двумя  
кубиками. Загонять шарик следует на одном выдохе, не допуская, чтобы  
воздушная струя была прерывистой. Следить, чтобы щёки не  
надувались; для этого их можно слегка прижать ладонями.

13. **"Подуть через трубочку".**

*Цель:* выработать плавную, длительную, непрерывную воздушную  
струю, идущую по середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть на  
узкую полоску из бумаги, закреплённую между бровями и свисающей  
до середины лица. При правильном выполнении упражнения бумажная  
полоска отклоняется вверх. Стараться как можно дольше удерживать её  
на выдыхаемой воздушной струе. Следить, чтобы щеки не надувались.

14. **"Кто дальше загонит мяч".**

*Цель:* вырабатывать плавную, длительную, непрерывную  
воздушную струю, идущую по середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края  
лопатообразного языка подняты. Как бы произнося длительно звук *ф, сдуть* ватку на противоположный край стола. Следить, чтобы не  
надувались щёки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, чтобы  
дети произносили звук *ф,* а не *х,* то есть чтобы воздушная струя была  
узкая, а не рассеянная.

15. **"Сдуть снежинку".**

*Цель:* выработать плавную, целенаправленную воздушную струю  
воздуха, идущую по середине языка.

Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик  
языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На  
кончик языка положить бумажный квадратик размером 1\*1 см и сдуть  
его. Следить, чтобы щёки не надувались и губы не натягивались на  
зубы, чтобы дети как бы произносили звук *ф,* а не *х.*

16. **"Подуть через соломинку".**

*Цель:* вырабатывать умение направлять воздушную струю по  
середине языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в  
основания нижних резцов. Посередине языка кладётся соломинка для  
коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через  
соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щёки не  
надувались, губы были неподвижны.

**17. "Заборчик".**

*Цель:* укреплять круговую мышцу рта, развивать умение  
удерживать губы в улыбке.

Зубы сомкнуты. Губы в улыбке. Верхние и нижние резцы видны.

**18. "Рупор".**

*Цель:* укреплять круговую мышцу рта, развивать умение округлять  
губы и удерживать их в таком положении.

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперёд, как при  
звуке о.Верхние и нижние резцы видны.

**19. "Трубочка".**

*Цель:* укреплять круговую мышцу рта, развивать умение  
вытягивать вперёд округлённые губы.

Зубы сомкнуты. Губы округлены и вытянуты вперёд, как при звуке

[у]

**20. "Заборчик"-"Рупор"-"Трубочка".**

*Цель:* укреплять круглую мышцу рта, вырабатывать умение  
быстро менять положение губ.

Зубы сомкнуты. Губами имитируется произнесение звуков *и-о-у.*

**21. Упражнение в произнесении звуков *т-с.*** Перед  
постановкой звуков *ц* полезно проводить упражнение в поочерёдном  
произнесении звуков *тис,* что способствует быстрому переключению  
языка из одного положения в другое и необходимо для правильного  
произнесения звука *ц.* Сначала звуки произносятся медленно, затем  
темп убыстряется и звуки произносятся без перерыва: *тс-тс-тс.* При  
произнесении ощущается один удар воздушной струи (проверять  
тыльной стороной ладони). Следить, чтобы дети не произносили *тэс*или *тыс.*