

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
"МОСКОВСКАЯ ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА
ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ
ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"**

Рассмотрены и согласованы
на заседании кафедры
творческо-исполнительской деятельности
Протокол № 3 от 06.11.2025 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.
АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

Специальность – 52.05.01 Актерское искусство
Уровень подготовки – специалитет

**г. Москва
2025 год**

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Артикуляционная гимнастика как важный составляющий элемент дикционного тренинга необходима для того, чтобы:

- подготовить речевой аппарат к высоким артикуляционным нагрузкам;
- скоординировать тонкие артикуляционные движения;
- подготовить к постановке или уточнению артикуляции отдельных звуков.

Поставленные задачи требуют, чтобы артикуляционная гимнастика была конкретной (то есть направленной на решение определённой речевой проблемы) и динамичной. Выполнять её необходимо только на скорости. Мы предлагаем разделить упражнения артикуляционной гимнастики на несколько групп.

Гимнастика жевательно-артикуляционных мышц

1. Движение верхней челюсти вверх при фиксированном положении нижней.
2. Опускание и поднятие нижней челюсти. Раскрывание и закрывание рта, свободное и с сопротивлением рук.
3. Челюсть в спокойном положении. Движения нижней челюсти вперёд. Язык пассивен, язык подталкивает нижнюю челюсть.

Гимнастика мимико-артикуляционных мышц

1. Попеременное поднятие углов рта. При спокойном состоянии левой половины рта поднимается правый угол рта и наоборот. При сжатых челюстях верхняя губа несколько поднимается, обнажая зубы, носогубные складки резко выражены. Нижняя губа при этом должна быть неподвижна (можно вначале немного придерживать её пальцами).
2. Одновременное поднятие обоих углов рта. Поочерёдное поднятие левой и правой щеки. Вдох носом, выдох ртом.
3. Челюсти сжаты. Попеременное поднятие углов рта. Выдох струи воздуха из угла рта, который поднят.
4. Губы и зубы сжаты. Одновременное пускание углов рта.
5. Мысленные движения углов губ к углам глаз.

Гимнастика губ и щёк

1. Фонационные выдохи.
2. Одновременное надувание обеих щёк. Щёки надувать сильно, по возможности удерживая воздух в ротовой полости.
3. Набрать воды в рот постепенно её выпивать.
4. Набрать воздуха и стараться постепенно выдувать на свечу, вату.
5. Попеременное надувание щёк (перегонка воздуха из одной щеки в другую).
6. Втягивание щёк в ротовую полость между зубами.
7. Губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, вверх-вниз, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к дёснам, а затем спокойно смыкаются вновь.

8. Губы хоботком с последующим оскалом при сжатых челюстях.
9. Произносят звуки [У], [И], [С], [З].
10. Оскал:
 - открыть рот с оскаленными зубами;
 - сомкнуть челюсти;
 - сомкнуть губы.
11. Оскал при неподвижно раскрытом рте с последующим закрыванием губами обоих рядов зубов.
12. При широко раскрытых челюстях губы вытягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам. Вытягивание сильное.
13. Вытягивание губ широкой трубкой, воронкой, при закрытых и раскрытых челюстях. Нижняя челюсть фиксирована.
14. Вытягивание губ широкой воронкой, узкой трубочкой:
 - зубы сомкнуты;
 - зубы разомкнуты.
15. Поднимание плотно сжатых губ вверх к носу и опускание вниз при плотно сжатых челюстях. Дыхание носом.
16. Движение губ хоботком вправо-влево. То же движение растянутыми губами.
17. Сомкнутые губы вытягиваются вперёд хоботком, а затем возвращаются в нормальное положение. Челюсти сжаты.
18. Вращательное движение хоботком губ (вверх, вниз, вправо, влево).
19. Имитация полоскания передних зубов. Воздух внутри сильно давит на губы.
20. Набирание воздуха под верхнюю и нижнюю губу одновременно и попеременно. Всасывание нижней губы под верхнюю с резким отрыванием при раскрытии рта.
21. Вибрация губ при сильном выдохе (фыркание).
22. Выдыхание воздуха при сжатых губах. Воздух проходит по углам рта или через один из углов рта.
23. Имитация фырканья лошади, звука лассо.

Упражнения для развития подвижности верхней губы

1. При сжатых челюстях верхняя губа поднимается, обнажая зубы, носогубные складки резко выражены. Нижняя губа должна быть неподвижна (можно вначале придерживать её пальцами).
2. Оскал при неподвижно раскрытом рте с последующим закрыванием верхней губой верхних зубов.
3. Поднимание верхней губы, обнажаются только верхние зубы. Нижняя губа неподвижна. Челюсти:
 - сомкнуты;
 - разомкнуты.
4. Поднимание и опускание в четыре приёма поочередно обеих губ:
 - верхнюю поднять;

- нижнюю опустить;
 - верхнюю опустить;
 - нижнюю поднять.
5. При сомкнутых челюстях верхняя губа движается вправо-влево. Нижняя губа фиксирована.
 6. Покусывание, пожёвывание верхней губы.
 7. Перекачивание воздуха с усилием из одной щеки в другую через верхнюю губу.
 8. Всасывание верхней губы под нижнюю с резким отрыванием при раскрытии рта.
 9. Водить языком между верхней губой и зубами, с силой надавливая на уздечку.

Упражнения для развития подвижности нижней губы

1. Оскал при неподвижно раскрытом рте с последующим закрыванием нижней губой нижних зубов.
2. Оттягивание вниз нижней губы. При этом обнажаются только нижние зубы (на первых этапах работы её можно держать пальцами). Челюсти:
 - сомкнуты;
 - разомкнуты.
3. Поднимание и опускание в четыре приёма поочерёдно обеих губ:
 - верхнюю поднять;
 - нижнюю опустить;
 - верхнюю опустить;
 - нижнюю поднять.
4. При сомкнутых челюстях нижняя губа движается вправо-влево. Верхняя губа фиксирована.
5. Покусывание, пожёвывание нижней губы.
6. Всасывание нижней губы под верхнюю с резким отрыванием при раскрытии рта.
7. С усилием толкать языком нижнюю губу. Язык находится между нижней губой и нижними зубами.

Упражнения 1–4 для подвижности верхней губы и 1–3 для подвижности нижней губы очень хороши при исправлении двугубного звука [Л].

Гимнастика языка

При выполнении гимнастики очень важно, чтобы нижняя челюсть была опущена и неподвижна. На первых этапах работы её можно держать руками.

Общие упражнения

1. Высовывание языка наружу лопатой. Языку придаётся широкая плоская форма, так чтобы он своими боковыми краями касался углов рта. Вначале язык укладывается ненапряжённым между губами, затем кладётся на нижнюю губу, потом удерживается между оскаленными зубами. Если язык долго не получается широким, то:
 - произносить вялым языком между губами БЯ – БЯ – БЯ;
 - на распластанный между губами язык сильно дуть;
 - нараспев тянуть [– И –];

- пожевать зубами широкий язык.
- 2. Поочерёдное высовывание языка лопатой, жалом. Рот широко раскрыт.
- 3. Присасывание всего языка лопатой к нёбу и отрывание от последнего со щёлканьем сначала при сомкнутых, а затем при раскрытых челюстях.
- 4. Присасывание языка без отрыва от нёба с раскрыванием и закрыванием рта. Кончик языка касается верхней десны.
- 5. Высунутый изо рта язык делают попеременно: широким (закусывают губами) и узким (открывают рот).
- 6. Язык с силой протаскивается между почти сомкнутыми зубами наружу так, что верхние резцы скоблят спинку языка.
- 7. Такое же движение, но кончик языка упирается в нижнюю десну.
- 8. При малоподвижном языке катать во рту зёрна: фасоль горох рис гречка пшено.
- 9. Круговые облизывания широким языком губ с постепенным увеличением их раскрытия.
- 10. Такое же облизывание зубов под дугой. Язык – как маятник из одного угла в другой, движения постепенно убыстряются.
- 11. Поднимание лопатообразного высунутого языка к верхней и опускание к нижней губе при раскрытом рте, затем к верхним и нижним зубам. Потом к носу и подбородку. (Можно выполнять как отдельные упражнения.)
- 12. Широкий язык поднимается на верхнюю губу чашечкой с вином, водой, паром. Нижняя челюсть опущена и неподвижна. Нижние губы и зубы не должны поддерживать язык.
- 13. Язык чашечкой поставить за верхние зубы, на верхнюю губу. Язык чашечкой поднять к верхней губе, опустить к нижней. Язык чашечкой на верхней губе. Сдуть вату с носа. Данное упражнение хорошо вырабатывает силу и направление воздушной струи при постановке шипящих звуков.
- 14. Язык высунут, кончик языка немного оттянут вниз. Дуть так, чтобы воздушная струя шла по средней линии не отклоняясь. Контроль: вата на кончик языка. Данное упражнение вырабатывает силу и направление воздушной струи при постановке свистящих звуков.
- 15. Язык тигра. Язык фиксирует точки на нёбе от зубов до маленького язычка.
- 16. Колонна языка. Держит купол нёба от зубов до маленького язычка. Язык во рту поставить поперёк. Кончик языка подводится под верхнюю губу и со щёлканьем отрывается, оттягиваясь вниз, назад.
- 17. Рот широко открыт. Кончиком языка как бы считать зубы. Покусать, пожевать язык зубами, губами.

Упражнения для кончика языка

- 1. Кончик языка упереть в нижние зубы и делать то широким, то узким.
- 2. Счёт кончиком языка зубов. Рот широко открыт. Упражнение хорошо тренирует точные движения языка, переключаемость движений.
- 3. Кончик языка подводится под верхнюю губу и со щёлканьем отрывается, оттягиваясь вниз, назад.
- 4. Круговое облизывание кончиком языка губ с постепенным увеличением их раскрытия. Такое же облизывание кончиком языка зубов под дугой с постепенным загибанием кончика языка всё больше и больше.

5. Язык жалом при открытом рте поднять на верхнюю губу. Потом на зубы, на десну за верхние зубы. Поочерёдное загибание кончика языка жалом к носу, к подбородку, к верхней и нижней губе, к твёрдому нёбу и ко дну рта. С силой толкать кончиком языка верхние и нижние зубы. Поставить язык на верхние зубы, за верхнюю губу (между губой и зубами), за нижнюю губу, за нижние зубы. Упражнение хорошо тренирует точные движения языка, переключаемость движений.

6. Закусить зубами боковые края языка, оставляя свободным только кончик. Если не получается, то нужно сказать звук [И] и стараться закусить бока, а кончик оставить свободным. В этом положении языка оскалить зубы и загибать кончик языка к верхней и нижней десне.

7. Упираясь боковыми краями языка в боковые верхние зубы почти до клыков при оскале, поднимать и опускать кончик языка, касаясь им верхней и нижней десны.

Эти упражнения трудны, но хорошо ставят звуки с боковым сигматизмом и боковое произношение шипящих.

8. Упираясь боковыми краями языка в боковые верхние зубы почти до клыков. С оскалом поднять кончик языка, многократно барабанить напряжённым его кончиком по верхней десне около зубов [Т, Т, Т] с сильным задуванием на приподнятый кончик языка [Р].

9. Покусать, пожевать кончик языка зубами, губами.

Упражнения для средней части языка

1. Язык упереть в нижние зубы. Середину языка выгнуть, положить спокойно.

2. Присасывание к нёбу и отрывание средней части языка. Кончик языка упирается в нижнюю десну. Делать вначале при закрытом, а затем при открытом рте.

3. Раскрывание и закрывание рта при таком же положении языка. Язык не отрывается от нёба.

4. Кончик языка упереть в нижние зубы. Протаскивать среднюю часть языка между почти сомкнутыми зубами.

5. Покусать, пожевать среднюю часть языка зубами, губами.

Упражнения для задней части языка

1. Язык тигра.

2. Язык фиксирует точки на нёбе от зубов до маленького язычка.

3. Колонна языка. Держит купол нёба от зубов до маленького язычка.

4. Высовывать язык как можно дальше изо рта, а затем втягивать как можно глубже в рот, чтобы во рту образовался лишь мышечный комочек.

5. Поднимание и опускание задней части языка при произнесении [К].

6. Поднимание и опускание задней части языка – его кончик упирается в нижнюю десну, а корень то опускается, то поднимается.

Все упражнения, связанные с высовыванием языка и с подтягиванием кончика языка (колонна), помогают опустить его корень.

Упражнения, растягивающие подъязычную связку

Необходимо выполнять при широко раскрытых челюстях. Нижняя челюсть должна быть фиксирована.

1. Высовывать язык наружу жалом как можно дальше.
2. Высовывать язык как можно дальше изо рта, а затем втягивать как можно глубже, чтобы во рту был лишь мышечный комочек.
3. Движения сильно высунутым языком вправо – влево.
4. Движения сильно высунутым языком вверх – вниз – вправо – влево.
5. Счёт кончиком языка зубов.
6. Присасывание языка без отрыва от нёба. Рот широко открыт, кончик языка касается верхней десны.
7. Присасывание языка лопатой к нёбу и отрывание от последнего со щёлканьем.
8. Язык с силой протаскивается между почти сомкнутыми зубами как можно дальше. Круговые облизывания губ кончиком языка. Такие же облизывания зубов под дугой, при постепенном загибании кончика языка всё больше и больше.
9. Поднимание лопатообразного высунутого языка к верхней и нижней губе при раскрытом рте, затем к верхним и нижним зубам, потом к носу и подбородку. Можно выполнять как отдельные упражнения.
10. Язык жалом поднять на верхнюю губу, потом на зубы, на десну за верхние зубы.
11. Поочерёдное поднимание кончика языка жалом к носу и подбородку, к верхней и нижней губе, к твёрдому нёбу и ко дну рта.
12. Толкание языком с усилием верхних и нижних зубов.
13. Поставить язык за верхние зубы, за верхнюю губу (между губой и зубами), за нижнюю губу, за нижние зубы. При выполнении упражнения губы не должны помогать языку.
14. Проводить языком по твёрдому и мягкому нёбу.

Упражнения для подъёма языка

Должны выполняться только при широко раскрытом рте и неподвижной челюсти.

1. Счёт кончиком языка верхних зубов.
2. С силой толкать зубами верхние зубы.
3. Присасывать весь язык лопатой к нёбу и отталкивание от последнего со щёлканьем. Присасывание языка без отрыва от нёба с раскрыванием и закрыванием рта.
4. Кончик языка касается верхней десны.
5. Язык чашечкой поставить за верхние зубы, на верхнюю губу.
6. Широкий язык поднимать на верхнюю губу чашечкой с вином, водой, паром. Нижние губы и зубы не должны поддерживать язык.
7. Кончик языка подводится под верхнюю губу и со щелканьем отрывается, втягиваясь вниз, назад.
8. Поочерёдное загибание кончика языка жалом к носу, верхней губе, к твёрдому нёбу, к мягкому нёбу.

9. Поставить язык за верхние зубы, за верхнюю губу (между губой и зубами), на верхнюю губу и в обратном порядке.
10. Проводить языком по твёрдому и мягкому нёбу.
11. Упираясь боковыми краями языка в боковые верхние зубы почти до клыков при оскале, поднимать и опускать кончик языка, касаясь им верхней и нижней десны.
12. Упираясь боковыми краями в боковые верхние зубы почти до клыков, с оскалом поднять кончик языка, многократно барабанить напряжённым его кончиком по верхней десне около зубов [Т, Т, Т] с сильным задуванием на приподнятый кончик языка [Р].
13. Язык фиксирует точки на нёбе от зубов до мягкого нёба.
14. Колонна языка. Держит купол нёба от зубов до маленького язычка.

Когда все описанные движения языка усвоены, по заданию продельвается ряд движений непрерывно одно за другим: язык жалом, чашечкой, лопатой вверх и т. д.

Упражнения для подвижности мягкого нёба

1. Глотание воды (или имитация глотания) маленькими порциями.
2. Позёвывание при открытом рте, имитация позёвывания.
3. Имитация покашливания. Произвольная имитация покашливания производится два-три раза на одном выдохе с произвольными паузами, во время которых мягкое нёбо должно смыкаться с задней стенкой глотки. Произнесение на твёрдой атаке с открытым ртом звуков [А], [Э]. Сначала один раз на вдохе, затем увеличить. При выполнении этого упражнения важно следить, чтобы не было утечки воздуха через нос.
4. Произносить утрированно:
КА
КЫЛ
КА – КОТ
КА – КЫЛ – КОТ.
5. Язык тигра.
6. Язык фиксирует точки на нёбе от зубов до маленького язычка.
7. Колонна языка. Держит купол нёба от зубов до мягкого нёба.
8. Палец обмотать марлей и подбивать мягкое нёбо.

Эти упражнения выполняются при вялом мягком нёбе, когда оно неплотно смыкается с задней стенкой глотки при ротовых звуках и речь приобретает носовой оттенок.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0005688837003785054535357545350
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКАЯ
ТЕАТРАЛЬНАЯ ШКОЛА ОЛЕГА ТАБАКОВА ПРИ ГОСУДАРСТВЕННОМ
БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ "МОСКОВСКИЙ
ТЕАТР ОЛЕГА ТАБАКОВА"
Действителен: с 26.06.2025 до 19.09.2026