

Артикуляционная гимнастика

✚ Для чего нужна артикуляционная гимнастика

Важную роль в формировании правильного произношения звуков играет чёткая, точная, координированная работа артикуляционного аппарата. Для чистого звукопроизношения нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, мягкое нёбо. Все речевые органы состоят из мышц. Если можно тренировать мышцы рук, ног, спины и т.д., значит, можно тренировать и мышцы языка и губ. Для этого и существует специальная гимнастика, которая называется артикуляционной. Даже если ребенок еще не говорит, артикуляционная гимнастика поможет укрепить мышцы органов речи и подготовит базу для чистого звукопроизношения.

Итак, артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, регулярное выполнение которых поможет:

- ❖ улучшить подвижность артикуляционных органов,
- ❖ укрепить мышечную систему органов артикуляции;
- ❖ научить ребенка удерживать определенную артикуляционную позу;
- ❖ увеличить амплитуду движений;
- ❖ уменьшить напряженность артикуляционных органов;
- ❖ подготовить ребенка к правильному произношению звуков.

Гимнастика органов речи является *подготовительным этапом* при постановке звуков. Несомненно, постановкой и автоматизацией звуков должен заниматься только логопед! Некоторые родители считают, что они смогут воспитать у ребенка правильное произношение, многократно повторяя чистоговорки и скороговорки. Они и не подозревают, что сначала ребенок должен *научиться правильно произносить изолированный звук*, затем закрепить его в слогах, словах, а потом во фразе и т.д. Поэтому постановкой и автоматизацией звуков можно заниматься только под руководством логопеда.

✚ Правила выполнения артикуляционной гимнастики

Проводить артикуляционную гимнастику следует *ежедневно*, а лучше два раза в день – утром и во второй половине дня после прогулки. Это необходимо для того, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись, становились более прочными.

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, у ребенка должна быть прямая спина, он



должен быть не напряжен, руки и ноги должны находиться в спокойном положении.

Сначала упражнения выполняются в медленном темпе обязательно *перед зеркалом*. На первых занятиях можно ограничиться и двукратным выполнением упражнения, главное, чтобы оно было выполнено *качественно*. Затем количество повторений увеличивают, доводя до 10 – 15 раз. Когда ребенок научится правильно выполнять движения, зеркало можно убрать. Если у ребенка не получается какое-то движение, можно использовать механическую помощь. Ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем помогите поднять ребенку язык.

Для того чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, можно намазать губу вареньем, шоколадом или медом в зависимости от того, что любит ваш ребенок. Занятия должны проводиться в *игровой форме*, ведь это основная деятельность детей. Можно привлечь любимую игрушку: «Давай покажем зайке, как правильно выполнять гимнастику для язычка».

Будьте терпеливы, спокойны и ласковы со своим ребенком!

Упражнения артикуляционной гимнастики

Общий комплекс упражнений для всех детей с любыми недостатками звукопроизношения

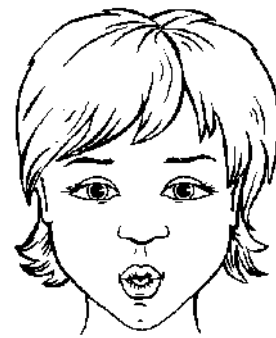
1. «Улыбка» («Заборчик»)

Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении в течение 5-10 секунд. Следить, чтобы при улыбке ребенок не подворачивал внутрь верхнюю или нижнюю губу. Можно вместе с ребенком пропеть звук [и], и губы растянутся в улыбке.



2. «Хоботок» («Трубочка»)

Вытянуть сомкнутые губы вперед «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счет от 1 до 5-10. Если ребенок не может вытянуть губы вперед, предложите ему дотянуться губами до конфеты и взять её губами. Можно вместе с ребенком пропеть звук [у], и губы примут положение «трубочка».



3. «Домик открывается»

Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука [а], подержать рот открытым в течение 5-10 секунд, медленно закрыть. Язык лежит во рту спокойно, не оттягивается назад, кончик языка лежит у передних зубов.



4. «Любопытный язычок»

Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперед-назад. Широкий язык кладем на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остается открытым. Упражнение выполняется 8 – 10 раз.



5. «Язычок здороваётся с подбородком»

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



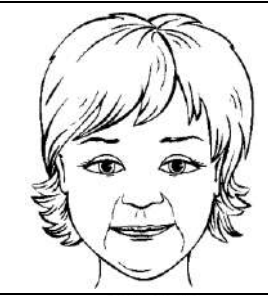
6. «Язычок здороваётся с верхней губой»

Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе в течение 3 – 5 секунд, убрать в рот.



7. «Обезьянка»

Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Удерживать его в таком положении в течение 5 секунд.



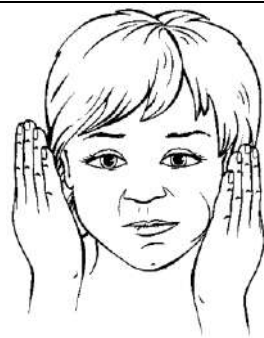
8. «Бульдог»

Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать его в таком положении в течение 5 секунд.



9. «Хомяк»

Рот закрыт. Язык поочередно упирается в правую и левую щеки, задерживаясь в каждом положении в течение 3-5 секунд. Можно контролировать движения языка, приложив пальчики снаружи щёк.



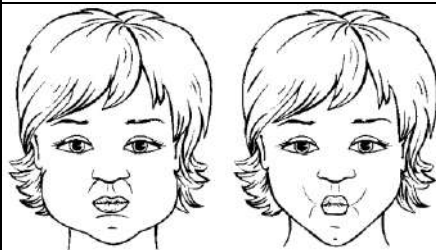
10. «Кружок»

Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека – под верхней губой, левая щека – под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. Так «нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую стороны.



11. «Толстячки - худышки»

Рот закрыт. Губы сомкнуты. Ребёнок поочередно надувает и втягивает щеки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении по 3-5 секунд.



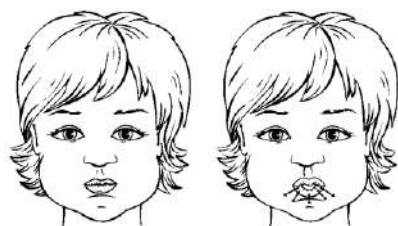
12. «Шарики» (поочередное надувание щёк)

Рот закрыт. Ребенок в спокойном темпе поочередно надувает щеки, как бы перегоняя воздух из одной щеки в другую.



13. «Самовар» («Паровозик»)

Сжать губы, надуть щеки, удерживать воздух в течение 2-3 секунд и выпустить через губы, произнося: «Пых». Можно выпускать воздух через губы в более быстром темпе: «Пых-пых-пых» («самовар кипит»).



Упражнения для подготовки постановки свистящих звуков [С], [З], [Ц].

1. «Накажем непослушный язычок»

(шлепки губами по язычку)

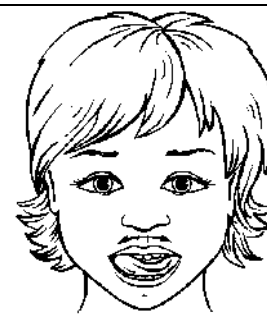
Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губам, произносить: «Па-па-па». Произношение слогов () облегчает ребёнку выполнение данного упражнения. Рекомендовано поэтапное выполнение:



1 – пошлёпывать губами кончик языка, 2 – пошлёпывать губами середину языка, 3 – пошлёпывать губами язык, продвигая его медленно вперёд, а затем назад.

2. «Чистим зубки»

Улыбнуться, приоткрыть рот, показать зубы и широким языком медленно провести с наружной стороны верхних зубов, имитируя чистящие движения. Также «чистим» наружную сторону нижних зубов. Аналогично «чистим» зубки с внутренней стороны верхних и нижних зубов.



3. «Покусываем язычок»

Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык. Поэтапное выполнение: 1 – покусывать кончик языка, 2 – покусывать середину языка, 3 – покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «Та-та-та» (это помогает ребенку в выполнении данного упражнения).



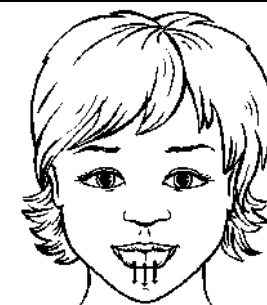
4. «Лопаточка»

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



5. «Дуем на лопаточку»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка. Таким образом можно дуть в небольшую бутылочку, на вертушку, шарики.



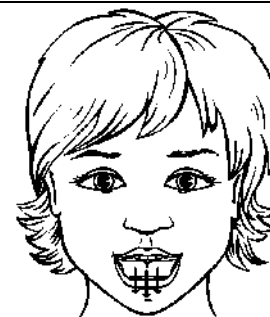
6. «Горка» («Мостик»)

Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить на нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10. Если ребёнок затрудняется выполнять данное упражнение, предложите ему пропеть звук «и-и-и», и язык примет нужное для «горки» положение.



7. «Ветерок дует с горки»

Улыбнуться, приоткрыть рот, установить язык «горкой», а затем спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным. Если, не меняя положение языка, прикрыть рот, оставить между зубами небольшую щёлку и подуть, то у ребенка может получиться звук «с-с-с».



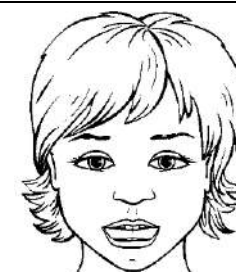
8. «Катушка»

Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упирается в нижние зубы с внутренней стороны. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта. Упражнение повторить 8-10 раз в спокойном темпе.



9. «Жуем блинчик»

Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить кончик языка за нижние зубы (как в упражнении «Горка»), потом выдвинуть его чуть вперед и покусывать свёрнутый язык 10-15 раз.



Упражнения для подготовки постановки шипящих звуков [Ш], [Ж], [Ч] и [Щ].

1. «Чашечка»

Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки. Если «чашечка» не получается, то необходимо вернуться к упражнению «Шлепаем губами по язычку», распластать язык на нижней губе и слегка надавить на середину языка. При этом края языка поднимаются вверх и язык принимает нужную форму. Можно также завернуть язык на верхнюю губу, придерживая его края пальчиками, и удерживать его в таком положении в течение 5-10 секунд.



2. «Вкусное варенье»

Улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизать верхнюю губу, делая движения сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая «чашечки». Нужно следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не «подсаживала» язык вверх – она должна быть неподвижной.

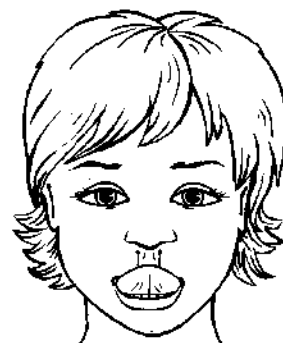


3. «Ступеньки» (чередование: «чашечка» на верхней губе, на верхних зубах, вверху за зубами) Улыбнуться, открыть рот, установить язык в форме чашечки на верхней губе, затем перевести «чашечку» на верхние зубы, а затем – за верхние зубы. Сохраняем «чашечку», плавно переводя язык из одной позиции в другую и удерживая в каждом положении в течение 3-5 секунд.



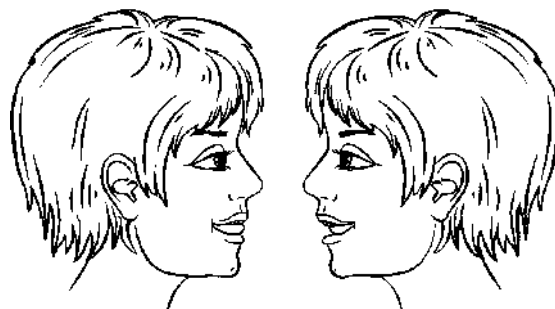
4. «Фокус»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос. Можно на кончик носа прикрепить кусочек ваты и сдуть его – он летит вверх.



5. «Не разбей чашечку»

Придать языку форму «чашечки» и двигать его: выдвигать вперёд и убирать обратно в рот. Удерживать язык снаружи и внутри по 3-5 секунд, не разрушая «чашечки».



6. «Маляр»

Улыбнуться, открыть рот и покрасить кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперёд-назад, поглаживая нёбо. Следить за тем, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, но не высовывался изо рта.



Упражнения для подготовки постановки звука [Р]

1. «Барабанищик» («Дятел»)

Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, звонко, отчётливо и многократно повторяя «Д-д-д». Темп убыстряется постепенно. Можно стучать кончиком языка за верхними зубами, произнося «Дын-дын-дын» («звоночек»), или «Т-д, т-д» («скачет лошадка»).



2. «Лошадка»

Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка наверху. Темп убыстряется постепенно. Нижняя челюсть не двигается, работает только язык.



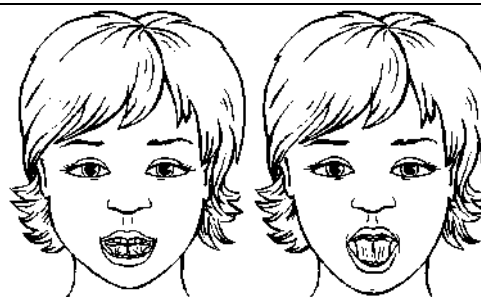
3. «Грибок»

Улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»), и удерживать в таком положении в течение 5-10 секунд. Если ребёнок затрудняется выполнить это упражнение, то необходимо вернуться к упражнению «Лошадка». Ребёнок щёлкает языком, постепенно замедляя темп, и присасывает язык к нёбу.



4. «Гармошка»

Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягиваются меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.



5. «Кучер»

Сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют, и слышен характерный звук «тпрг-у-у».

Вариант: положить между губ широкий край языка и подуть. Край языка будет вибрировать вместе с губами («едем на мотоцикле»).



Упражнения для подготовки постановки звука [Л]

1. «Иголочка»

Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10. Язык не лежит на губе, а выдвигается вперед.



2. «Маятник»

Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз. Язык передвигается, не облизывая нижнюю губу. Нижняя челюсть неподвижна.



3. «Змейка»

Открыть рот и производить узким языком движения вперед-назад. Язык не касается нижней губы, а выдвигается вперед.



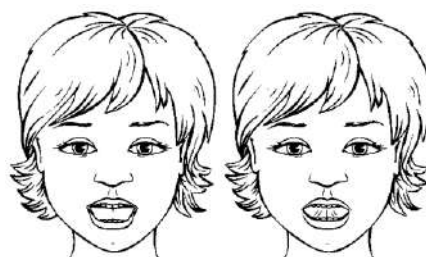
4. «Индюк»

Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движений постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «балбочет» индюк).



5. «Качели»

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении в течение 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так поочередно менять положение языка 5-6 раз.



6. «Пароход»

Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук [ы]: «Ы-ы-ы» («пароход гудит»). Теплый воздух выходит по бокам языка. Если при пропевании звука [ы] вы слышите не твёрдый звук [л], а мягкий [ль], то попросите ребенка ещё больше высунуть язык и зажать зубами не кончик, а среднюю часть языка.

