

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА?

Общеизвестно, что письмо формируется на основе устной речи, поэтому недостатки устной речи могут привести к плохой успеваемости в школе. Чтобы малыш научился произносить сложные звуки ([с], [сь], [з], [зь], [ц], [ш], [ж], [щ], [ч], [л], [ль], [р], [рь]), его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного движения к другому. Всему этому поможет научиться артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика — упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.

2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.

3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».

Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

Как правильно заниматься артикуляционной гимнастикой?

Сначала познакомьте ребёнка с основными положениями губ и языка. («Сказка о Веселом язычке»). На этом этапе малыш должен повторять упражнения 2-3 раза.

Затем повторяйте с ним все упражнения, выполняя каждое не менее 5-6 раз (для удобства изготовьте карточки с рисунками - символами упражнений, карточки помогут быстрее освоить все упражнения).

Рекомендации к проведению упражнений:

- Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. После того как малыш немного освоится, зеркало можно убрать. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? что делает язычок? где он находится (вверху или внизу)?

- Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следите за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.

- Лучше заниматься 2 раза в день (утром и вечером) в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребёнка.

- Занимаясь с детьми 3-4-летнего возраста, следите, чтобы они усвоили основные движения.

- К детям 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть всё более чёткими и плавными, без подёргиваний.

- В 6-7-летнем возрасте дети выполняют упражнения в быстром темпе и умеют удерживать положение языка некоторое время без изменений.

- Если во время занятий язычок у ребёнка дрожит, слишком напряжён, отклоняется в сторону и малыш не может удержать нужное положение языка даже короткое время, обязательно обратитесь к логопеду. Возможно, понадобятся помощь врача и специальный массаж.

Правильное произношение звуков наряду с богатым словарным запасом и грамматически верной, хорошо развитой, связной речью является одним из основных показателей готовности ребёнка к школьному обучению.

Методические рекомендации по выполнению артикуляционной гимнастики для детей:

1. Артикуляционные упражнения должны проводиться ежедневно в течение 5 мин.
2. Каждое упражнение ребенок должен повторять 5-10 раз.
3. В конце каждого упражнения органы речевого аппарата должны вернуться в исходное положение.
4. Во время работы перед зеркалом нужно следить за тем, чтобы у ребенка работали только те мышцы, которые тренируются в данном упражнении. Шея и плечи должны быть ненапрягаемыми.
5. Во время выполнения упражнения целесообразно использовать свою ладонь и ладонь ребенка для имитации движений языка.
6. Каждое упражнение ребенок должен выполнять медленно, ритмично и четко, считая мысленно или под счет взрослого.
7. Гимнастика не должна надоедать ребенку и вызывать его переутомление.

Упражнения для губ

1. Улыбка.

Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

2. Хоботок (Трубочка).

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3. Заборчик.

Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

4. Бублик (Рупор).

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

5. Заборчик — Бублик. Улыбка — Хоботок.

Чередование положений губ.

6. Кролик.

Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

Упражнения для развития подвижности губ

7. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

8. Улыбка — Трубочка.

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

9. Пятачок.

Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

10. Рыбки разговаривают.

Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

11. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук «поцелуя».

12. Уточка.

Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.

13. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

14. Если губы совсем слабые:

— сильно надуть щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту.

Упражнения для губ и щек

15. Сытый хомячок.

Надуть обе щеки, потом надуть щеки поочередно.

16. Голодный хомячок.

Втянуть щеки.

17. **Лопни шарик.** Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

Динамические упражнения для языка.

18. Часики (Маятник).

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

19. Змейка.

Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

20. Качели.

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

21. Футбол (Спрячь конфетку).

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

22. Чистка зубов.

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

23. Лошадка.

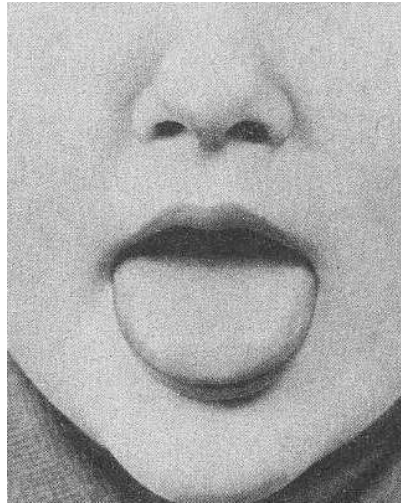
Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

24. Маляр.

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

25. Вкусное варенье.

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.



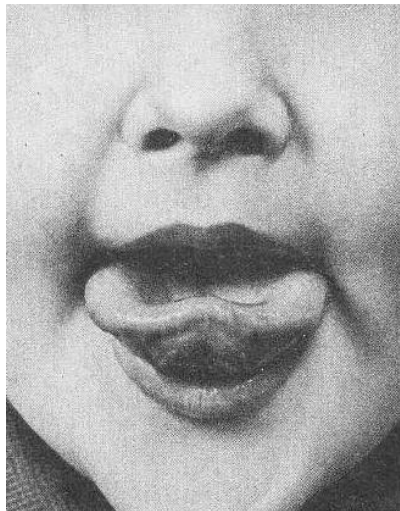
Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать на счет до 5-10 или 10-15 сек.

Цель: Выработать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе.

Методические рекомендации:

- Рот полуоткрыт.
- Не высовывать язык далеко,
- Не заворачивать нижнюю губу внутрь.
- Боковые края должны касаться уголков рта.
- Если упражнение не получается, то сначала нужно сделать следующие упражнения: «Покусать» язык зубами, похлопать губами по языку, произнося «пя-пя-пя»
- Повторить упражнение сначала.

«Чашечка»



Широко раскрыть рот. Широкий язык из положения "Лопаточка" поднять вверх, загибая края языка. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении на счет до 5-10 или 10-15 сек.

Цель: Научиться удерживать язык в форме чашки и вверху, у верхних зубов. Укреплять мышцы языка.

Методические рекомендации:

- Рот широко открыт.
- Язык выдвинуть, расслабить, положить на нижнюю губу.
- Завернуть боковые края и кончик языка внутрь - представить язык в форме чашки.

- Края языка должны быть у верхних зубов.
- Если упражнение не получается, то сначала похлопать губами язык, слегка надавить (пальцем, зондом, шпателем) на середину языка и язык приобретет нужную форму, или завернуть язык на губу, придерживая его.

«Иголочка»



Рот открыть. Язык выдвинуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким, острым.
Цель: Научиться делать язык узким и удерживать его в таком положении. Это укрепляет мышцы языка.

Методические рекомендации:

- Рот открыть, язык выдвинуть как можно дальше.
- Выдвинуть язык, напрячь и сделать узким.
- Язык не лежит на губе, а выдвинут вперед.
- Удерживать в таком положении на счет до 5-10 или 10-15 сек.

«Горка»



Рот раскрыть. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы.

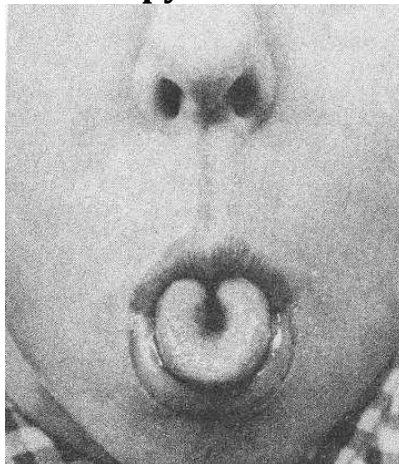
Цель: Научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивает мышцы языка, укрепляет кончик языка.

Методические рекомендации:

- Рот полуоткрыт, улыбнуться.
- Кончик языка за нижними зубами.

- Удерживать в таком положении на счет до 5-10 или 10-15 сек.
- Если упражнение не получается, то спеть звук "и-и-и".

«Трубочка»



Вытянуть губы вперед. Подуть, чтобы получилась трубочка. Выполнять в медленном темпе 10-15 раз.

Цель: Научиться вырабатывать движения губ вперед.

Методические указания:

- Вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой.
- Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5.
- Следить, чтобы при вытягивании губ вперед не открывался рот; зубы должны быть сомкнуты.
- Если ребенок не умеет вытягивать губы вперед, предложите дотянуться губами до конфетки, находящейся на расстоянии 1,5-2 см от губ.
- Спеть вместе с ребенком "у-у-у" и губы приобретут нужное положение.

«Часики»



Выдвинуть узкий язык. Тянуться языком попеременно то к правому уху, то к левому.

Двигать языком из угла в угол рта в медленном темпе под счет логопеда до 5-10 или 10-15 сек. Выполнить 15-20 раз.

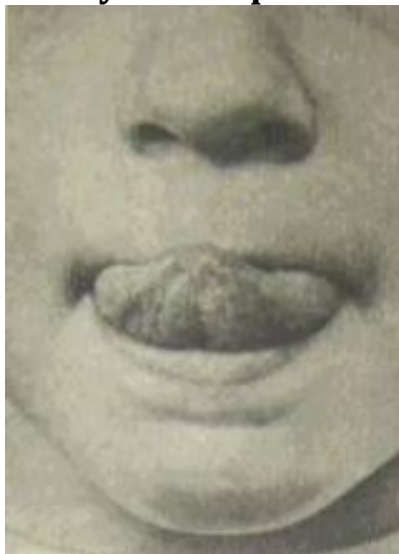
Цель: Развить подвижность языка, укреплять мышцы языка.

Методические рекомендации:

- Улыбнуться и из полукрытого рта выдвинуть язык как можно дальше.
- Делать плавные движения высунутым языком от одного угла рта к другому.

- Нижняя челюсть не подвижна,
- Двигается только язык. Язык не облизывает нижнюю губу, а передвигается, не касаясь ее.

«Вкусное варенье»



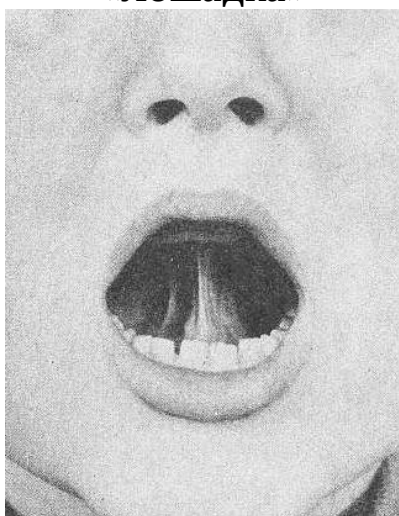
Улыбнуться, открыть рот. Выдвинуть широкий язык, из положения «Лопаточка» облизать верхнюю губу и убрать язык в глубину рта. Повторить 15 раз.

Цель: Научиться производить движения широкой передней частью языка вверх в форме чашечки.

Методические указания:

- Следить, чтобы работал только язык.
- Язык широкий в форме «чашки».
- Челюсти неподвижны.
- Делать движения широким языком сверху вниз.
- Если упражнение не получается, то сначала похлопать губами язык и завернуть язык на верхнюю губу, придерживая пальцами.

«Лошадка»



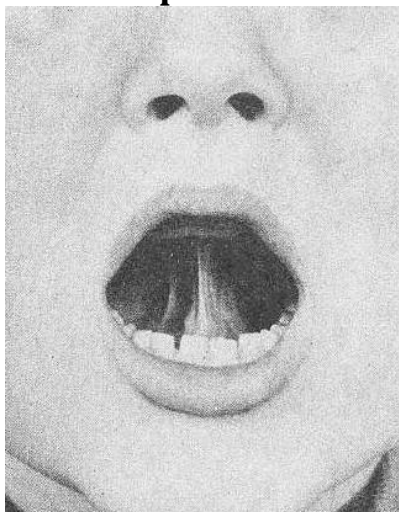
Прислонить язык к твердому небу, щелкать языком. Щелкать медленно, сильно растягивая подъязычную связку.

Цель: Научиться производить движения языком вверх и подготовить его к вибрации, растягивать подъязычную уздечку и развивать мышцы языка.

Методические указания:

- Улыбнуться, открыть рот и пощелкать языком.
- Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем темп ускоряется.
- Челюсти неподвижные, работает только язык.
- Выполнить 10-15 раз.

«Грибок»



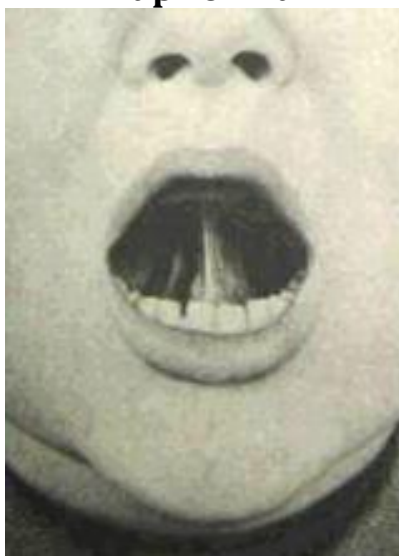
Раскрыть рот. Притянуть язык к небу. Не отрывая язык от неба, опускать вниз нижнюю челюсть. В отличие от упражнения "Лошадка", язык не должен отрываться от неба.

Цель: Научиться удерживать язык вверху, в положении, необходимом для произнесения звука [р]. Развить мышцы языка, растянуть подъязычную уздечку.

Методические указания:

- Улыбнуться, открыть рот и притянуть язык к небу.
- Подъязычная уздечка должна быть натянута.
- Если упражнение не получается, то вернуться к упражнению «Лошадка».
- Упражнение выполняется сначала в медленном темпе, затем темп ускоряется.
- Выполнить 10-15 раз.

«Гармошка»



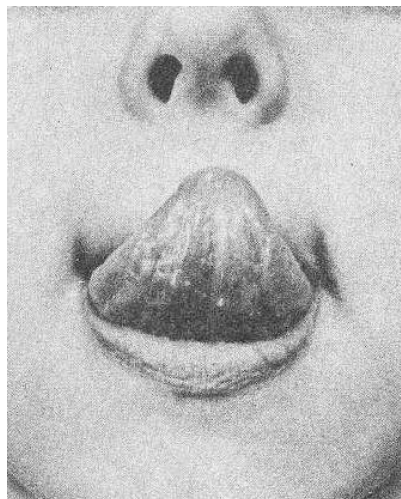
Улыбнуться, открыть рот, приклеить язык к небу и, не опуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). При повторении рот раскрывать все шире и все дольше удерживать язык в верхнем положении.

Цель упражнения: укрепить мышцы языка, растянуть подъязычную связку и уздечку).

Методические указания:

- Следить, чтобы губы были неподвижны, когда открывается рот.
- Открывать и закрывать рот, удерживая его в таком положении под счет от одного до пяти.
- Следить, чтобы при открывании рта стороны языка не провисали.

«Качели»



Высунуть язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение проводится под счет логопеда до 5-10 или 10-15 сек.

Цель: Научиться быстро менять положение языка. Развить подвижность языка.

Методические указания:

- Улыбнуться, показать зубы, полуоткрытый рот и положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны).
- Поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны).
- Поочередно менять положение языка.
- Менять положение языка 5-6 раз.
- Двигается только язык, а нижняя челюсть и губы не подвижны.