

Артикуляционная гимнастика. Правила выполнения артикуляционной гимнастики.

Здравствуйте, уважаемые родители. Сегодня предлагаю вашему вниманию информацию об артикуляционной гимнастике.

Очень часто родители детей дошкольного возраста замечают в их речи недостатки произношения звуков. Некоторые родители умиляются такому неправильному произношению, другие родители требуют, чтобы ребенок говорил правильно, третьи пытаются сами научить малыша говорить правильно. В последнем случае – это стремление научить ребенка говорить правильно похвально. Но все же нужно знать правила воспитания у ребенка правильного звукопроизношения.

Звукопроизношение детей дошкольного возраста в норме формируется по подражанию речи значимых для него взрослых и под воздействием специально организованной артикуляционной гимнастики.

Артикуляционная гимнастика – это комплекс специальных упражнений, направленных на выработку движений определенных мышц языка, губ, щек (органов артикуляции) и выработку сильного направленного речевого выдоха.

Различают несколько комплексов артикуляционной гимнастики: основной комплекс (подготовительный), специальные комплексы артикуляционной гимнастики: для свистящих звуков С, СЬ, З, ЗЬ, Ц; для шипящих звуков Ш, Ж, Ч, Щ; для звуков Л и ЛЬ; для звуков Р и РЬ. В более сложных случаях существуют и другие комплексы гимнастики формирования других звуков. Важно соблюдать ряд правил выполнения артикуляционной гимнастики.

Правила выполнения артикуляционной гимнастики

1. Занятия должны быть регулярными, чтобы необходимые навыки формировались и закреплялись быстрее. Лучше всего проводить артикуляционную гимнастику ежедневно спустя 1-2 часа после приема пищи.

2. Артикуляционную гимнастику следует проводить в игровой форме: можно научить любимую игрушку, можно отправиться в сказочное путешествие с Веселым язычком и др.

3. Артикуляционная гимнастика выполняется перед зеркалом.

4. Важна правильная посадка: ребёнок сидит спокойно, руки не напряжены.

5. Нужно следить, чтобы в упражнении равномерно, симметрично участвовали правая и левая половины языка.

6. Каждое упражнение нужно повторять не менее 5 раз. При этом нужно следить за качеством – если оно ухудшилось, то вполне вероятно, что ребенок устал. Дети в возрасте 3 - 4 лет должны уметь повторять каждое движение по 2 - 3 раза, статично удерживать губы или язык в течении 2 - 3 секунд. Дети, более старшего возраста повторяют упражнения до 7 - 10 раз и удерживают артикуляционный уклад до 10 секунд.

7. Некоторые упражнения выполняются под счёт, который ведёт взрослый, это необходимо для выработки устойчивости артикуляционных поз.

8. Взрослый сначала сам показывает, как выполнять то или иное упражнение. Далее он контролирует выполнение упражнения ребенком.

9. Если ребенок не справляется с упражнением, то ему нужно помогать. Движения можно корректировать с помощью ложки, ручки или другого чистого предмета.

10. Работу нужно строить от простого к сложному, чтобы у ребенка постепенно формировались навыки.

11. Инструкции даются поэтапно.

12. Используйте тот комплекс, который рекомендован учителем-логопедом.

13. Обязательно хвалите ребёнка за успехи, не заостряйте внимание на том, что не получается.

14. Регулярно выполняйте артикуляционную гимнастику вместе с ребенком.

15. Если Вы сомневаетесь в правильности упражнения – обратитесь к учителю-логопеду за консультацией.

Предлагаю вашему вниманию основной (подготовительный) комплекс артикуляционной гимнастики и комплексы гимнастики для наиболее часто нарушенных звуков.

Основной комплекс артикуляционной гимнастики

1.«Заборчик» - улыбнуться, показать зубы, удерживать губы в улыбке под счет до десяти (мама считает, ребенок держит улыбку).

2.«Трубочка» - вытянуть сомкнутые губы вперед трубочкой, удерживать под счет до десяти (мама считает, ребенок держит трубочку).

3. «Заборчик – трубочка» - чередовать положение губ в улыбке и трубочке под счет до десяти.

4. «Лопатка» - улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, удерживать под счет.

5. «Иголочка» - улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, широким языком производить движения вперед – назад.

6. Чередование «Лопатки» и «Иголочки».

7. «Часики»

Выполнение: а) улыбнуться, показать зубы, повернуть высунутый язык вправо, удержать до 3 – 5, затем повернуть влево; б) улыбнуться, показать зубы, поворачивать язык вправо и влево («тик-так»).

8. «Качели»

Выполнение: а) улыбнуться, показать зубы, открыть рот, положить язык за нижние зубы, удержать в таком положении до 3-5, затем поднять широкий язык за верхние зубы и тоже удержать до 3-5; б) менять поочередно положение языка вверх-вниз, под счет 1-2.

9. «Змейка» - чередовать следующие движения: при опущенном кончике языка отодвигать его вглубь рта и приближать к передним нижним зубам. Выполнять 5-7 раз.

10. «Лошадки» - улыбнуться, приоткрыть рот, показать зубы, открыть рот и пощелкать кончиком за верхними зубами, сначала медленно, затем быстрее. Работает только язык и нижняя челюсть.

Комплекс упражнений для постановки свистящих звуков (С, СЬ, З, ЗЬ, Ц)

«Улыбка». Растянуть губы в улыбке, зубы сжаты «заборчиком». Удерживать под счёт до 5-10.

«Хоботок». Вытянуть губы «хоботком» вперёд. Следить, чтобы «хоботок» был широким и округлым. Удерживать под счёт до 5-10.

Чередование **«Улыбки»** и **«Хоботка»** под счёт до 10.

«Пошлёпаем язычок». Положить расслабленный язык на нижнюю губу, пошлёпать его губами: пя-пя-пя...

«Лопата». Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Удерживать под счёт до 5-10.

«Иголка». Рот открыть. Язык высунуть далеко вперёд, напрячь его, сделать узким. Удерживать под счёт до 5-10.

Чередование **«Лопаты»** и **«Иголки»** под счёт до 10.

«Желобок». Высунуть широкий язык. Боковые края загнуть вверх. Подуть в получившуюся трубочку. Выполнять в медленном темпе – 5-10 раз.

«Горка». Рот приоткрыть. Боковые края прижать к верхним боковым зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Удерживать под счёт до 5-10.

«Блинчик». Положить спокойный широкий язык вниз, за нижние зубы. Удерживать под счёт 5-10.

«Кошка выгибает спинку». Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать вглубь рта. Выполнить 5-10 раз.

«Почистим нижние зубы». Кончиком языка «чистить» нижние зубы: каждый зуб снизу вверх, затем – одним движением слева направо и справа налево по зубному ряду. Выполнять 4 - 5 раз.

«Футбол». Вытянуть губы вперёд узким «хоботком» и длительно дуть на ватный шарик, загоняя его между двумя кубиками (вариант выполнения: сложить язык «желобком», задувать ватный шарик в ворота через «желобок»).

Комплекс упражнений для постановки шипящих звуков (Ш, Ж, Ч, Щ)

«Улыбка». Растянуть губы в улыбке, зубы сжаты «заборчиком». Удерживать под счёт до 5-10.

«Хоботок». Вытянуть губы «хоботком» вперёд. Следить, чтобы «хоботок» был широким и округлым. Удерживать под счёт до 5-10.

Чередование **«Улыбки»** и **«Хоботка»** под счёт до 10.

«Пошлёпаем язычок». Положить расслабленный язык на нижнюю губу, пошлёпать его губами: пя-пя-пя...

«Лопата». Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Удерживать под счёт до 5-10.

«Блинчик». Положить спокойный широкий язык вниз, за нижние зубы. Удержать под счёт 5-10.

«Чашечка». Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Боковые края языка слегка загнуты кверху. Удерживать язык в таком положении под счёт до 5-10. Занести «чашечку» в рот.

«Почистим верхние зубы». Кончиком языка «чистить» верхние зубы: каждый зуб сверху вниз, затем верхний ряд зубов – движением слева направо и справа налево. Выполнять 4 - 5 раз.

«Кошка выгибает спинку». Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать вглубь рта. Выполнить 5-10 раз.

«Вкусное варенье». Высунуть широкий язык, облизнуть им верхнюю губу сверху вниз и убрать язык вглубь рта. Повторить 5-10 раз. Следить, чтобы вместе с языком не поднималась нижняя губа.

«Качели». Высунуть язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение выполняется под счёт до 5-10 раз. Затем учим ребёнка поднимать и опускать язык за зубами, рот при этом открыт.

«Лошадка». Присосать язык к нёбу, щёлкнуть языком. Щёлкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку. Выполнять 10 – 15 раз.

«Грибок». Раскрыть рот. Присосать язык к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттянуть вниз нижнюю челюсть. Язык от нёба не отрывать. Удерживать под счёт до 5-10 и более. Выполнять 5-10 раз.

«Гармошка». Присосать язык к нёбу и, не отрывая его, открывать и закрывать челюсти. При этом растягивается подъязычная связка. Выполнять 5-10 раз.

«Фокус». Положить широкий язык на верхнюю губу и сдуть через середину языка ватку с носа вверх. Выполнять 10 - 15 раз.

Комплекс упражнений для постановки [Л, Л']

«Улыбка». Растянуть губы в улыбке, зубы сжаты «заборчиком». Удержать под счёт до 5-10.

«Хоботок». Вытянуть губы «хоботком» вперёд. Следить, чтобы «хоботок» был широким и округлым. Удержать под счёт до 5-10.

Чередование «Улыбки» и «Хоботка» под счёт до 10.

«Пошлёпаем язычок». Положить расслабленный язык на нижнюю губу, пошлёпать его губами: пя-пя-пя...

«Качели». Высунуть язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение выполняется под счёт до 5-10 раз. Затем учим ребёнка поднимать и опускать язык за зубами, рот при этом открыт.

«Вкусное варенье». Высунуть широкий язык, облизнуть им верхнюю губу сверху вниз и убрать язык вглубь рта. Повторить 5-10 раз. Следить, чтобы вместе с языком не поднималась нижняя губа.

«Индюк». Водить широким языком по верхней губе вперёд – назад, с голосом. Постепенно темп выполнения увеличивать.

«Маляр». Рот открыть. Кончиком языка «покрасить потолок» (нёбо) вперёд – назад (до альвеол), влево – вправо, под счёт до 10. Язык от нёба не отрывать.

«Пароход гудит». Прижать широкий кончик язычка за верхние зубы, растянуть губы в улыбке, произносить при этом: «ы-ы-ы...». «Гудеть» в течение 5 секунд 5-10 раз.

«Приклей конфетку». Положить на кончик языка кусочек конфеты. Ребёнок должен приклеить её за верхние зубы к альвеолам.

Комплекс упражнений для постановки [Р, Р']

«Улыбка». Растянуть губы в улыбке, зубы сжаты «заборчиком». Удерживать под счёт до 5-10.

«Хоботок». Вытянуть губы «хоботком» вперёд. Следить, чтобы «хоботок» был широким и округлым. Удерживать под счёт до 5-10.

Чередование «Улыбки» и «Хоботка» под счёт до 10.

«Пошлёпаем язычок». Положить расслабленный язык на нижнюю губу, пошлёпать его губами: пя-пя-пя...

«Вкусное варенье». Высунуть широкий язык, облизнуть им верхнюю губу сверху вниз и убрать язык вглубь рта. Повторить 5-10 раз. Следить, чтобы вместе с языком не поднималась нижняя губа.

«Маляр». Рот открыть. Кончиком языка «покрасить потолок» (нёбо) вперёд – назад до альвеол, влево – вправо, под счёт до 10. Язык от нёба не отрывать.

«Индюк». Водить широким языком по верхней губе вперёд – назад, с голосом. Постепенно темп выполнения увеличивать.

«Приклей конфетку». Положить на кончик языка кусочек конфеты. Ребёнок должен приклеить её за верхние зубы к альвеолам.

«Автомат». Стучать кончиком языка за верхними зубами, произнося при этом: «т-т-т-т...». Рот открыт, челюсть неподвижна. Выполнять 5-10 раз по 7 – 10 секунд.

«Пулемёт». Стучать кончиком языка за верхними зубами, произнося при этом: «д-д-д-д...». Рот открыт, челюсть неподвижна. Выполнять 5-10 раз по 7 – 10 секунд.

«Барабан». Стучать кончиком языка за верхними зубами, произнося при этом: «д-т-д-т-д- ...». Рот открыт, челюсть неподвижна. Выполнять 5-10 раз по 7 – 10 секунд.

«Лошадка». Присосать язык к нёбу, щёлкнуть языком. Щёлкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку. Выполнять 10 – 15 раз.

«Грибок». Раскрыть рот. Присосать язык к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттянуть вниз нижнюю челюсть. Язык от нёба не отрывать. Удерживать под счёт до 5-10 и более. Выполнять 5-10 раз.

«Гармошка». Присосать язык к нёбу и, не отрывая его, открывать и закрывать челюсти. При этом растягивается подъязычная связка. Выполнять 5-10 раз.

«Шмель жужжит». Водить кончиком языка по нёбу вперед-назад (до альвеол), одновременно произнося: дж-дж-дж..., дуть посередине языка (выполнять в течение 1-2 минут).

«Фокус». Положить широкий язык на верхнюю губу и сдуть через середину языка ватку с носа вверх. Выполнять 10 - 15 раз.

«Футбол». Вытянуть губы вперёд узким «хоботком» и длительно дуть на ватный шарик, загоняя его между двумя кубиками (вариант выполнения: сложить язык желобком, задувать ватный шарик в ворота через «желобок»).

«Моторчик». Положить расслабленный язык на нижнюю губу, прижать слегка верхней губой и подуть на кончик языка с голосом. Язык начинает дрожать. Выполнять 10 раз по 5-7 секунд.

Уважаемые родители!

Помните: регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет Вашему ребенку быстрее и легче научиться произносить «сложные» звуки. Успехов вам и вашим детям!

С уважением, учитель-логопед Надежда Сергеевна