

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

Артикуляционная гимнастика — упражнения для тренировки органов артикуляции 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.

Рекомендации к проведению упражнений:

- Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. 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 ребенком 3-4 летнего возраста, следите чтобы ребенок усвоил основные движения.*
- К ребенку 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть всё более чёткими и плавными, без подёргиваний.*

- В 6-7 лет ребенок выполняет упражнения в быстром темпе и умеет удерживать положение языка некоторое время без изменений.

ПОМНИТЕ! Артикуляционная гимнастика только подготовит речевой аппарат вашего ребёнка к правильному произношению, но не сможет заменить собой специалиста-логопеда.

Артикуляционная гимнастика для детей 2-3-4 лет.

Для маленьких детей занятия артикуляционной гимнастикой — серьёзная работа, какими бы легкими ни казались эти упражнения для вас. Чтобы ребёнок не отвлекался и не уставал, превратите эту работу в весёлую игру.

Комплекс артикуляционной гимнастики для свистящих звуков [С], [С'], [З], [З'], [Ц].

1. «Заборчик» — широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5-7 с. Повторить 4-5 р.

2. «Слоник» — вытянуть губы вперед трубочкой (зубы сжаты). Удерживать так 5-7 с. Повторить 4-5 р.

3. Чередовать упражнения «Заборчик» и «Слоник». Нижняя челюсть не двигается, двигаются только губы. Повторять по 5—6 раз.

4. «Чистим зубы» — открыть широко рот, улыбнуться, показав зубы. Затем кончиком языка «чистить зубы» изнутри, двигая им влево-вправо (сначала нижние, потом верхние). Кончик языка должен находиться за зубами. Губы улыбаются все время, нижняя челюсть не двигается. Повторить по 5-6 движений в каждую сторону.

5. «Больной пальчик» — положить широкий плоский кончик языка между губами (т. е. губы слегка придерживают кончик языка) и подуть на палец. Воздух должен идти по середине языка через маленькую щель между языком и верхней губой. Делать глубокий вдох и долгий плавный выдох. Щеки не надуваются. Повторить 4-5 р.

6. «Горка» — широко открыть рот, улыбнуться, показать зубы. Кончиком языка упереться в нижние зубы. Спинка языка поднимается вверх. Язык твердый, не «вываливается» на зубы. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить 4-5 р.

7. «Ледяная горка» — сделать «горку» и указательным пальчиком ребенка надавить на «горку». Язык должен быть твердым и сопротивляться давлению пальца, не отодвигаться. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить 4-5 р.

Комплекс артикуляционной гимнастики для шипящих звуков [Ш], [Ж], [Ч], [Щ].

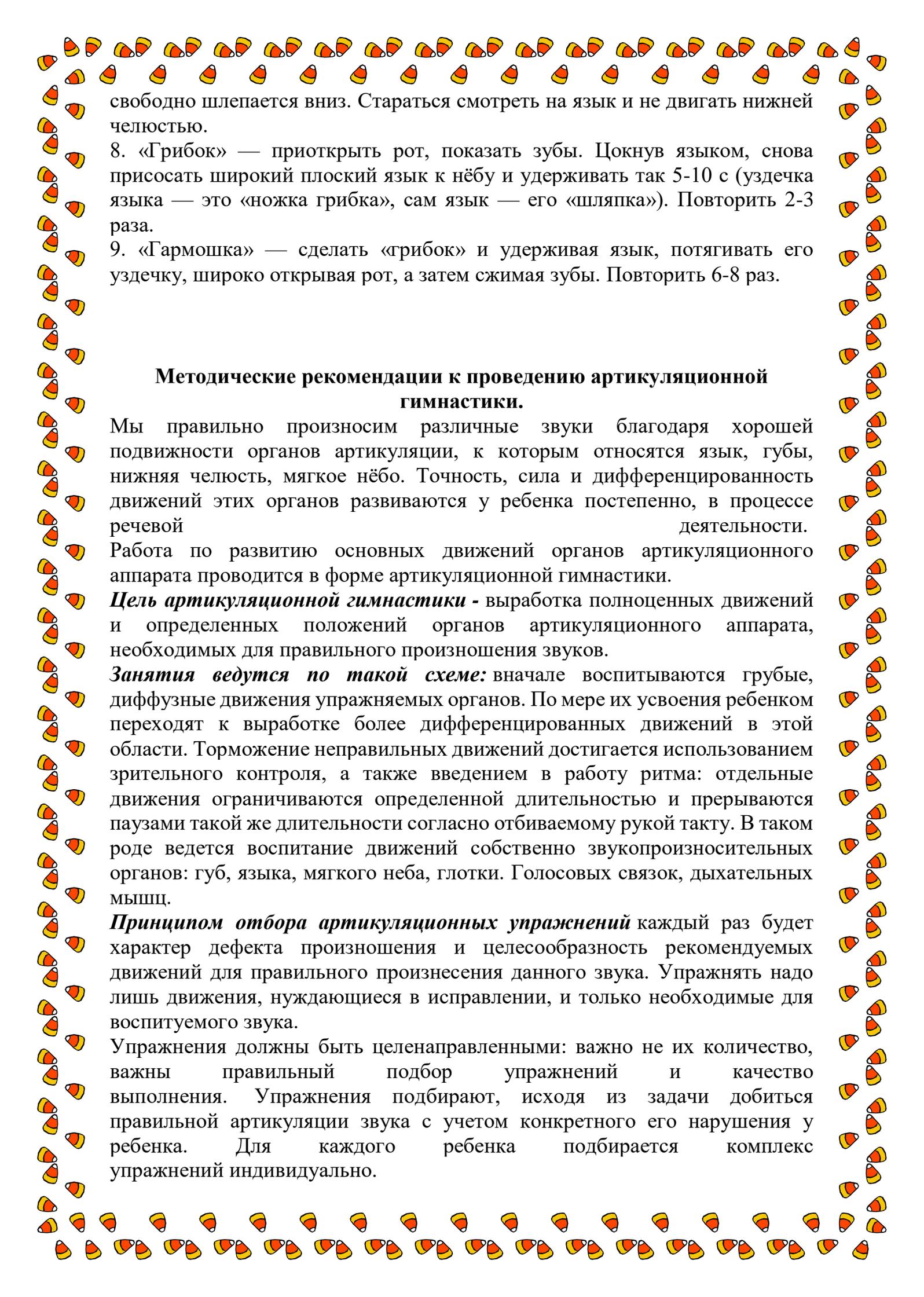
1. «Заборчик» — широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5-7 с. Повторить 4-5 р.

2. «Слоник» — вытянуть губы вперед трубочкой (зубы сжаты). Удерживать так 5-7 с. Повторить 4-5 р.

- 
3. «Непослушный язычок» — широкий плоский кончик языка пошлепать губами, произнося «пя-пя-пя...». Повторить 4-5 раза.
 4. «Блинчик на тарелочке» — широкий плоский кончик языка положить на нижнюю губу, сказав один раз «пя» («испекли блинчик и положили его остывать на тарелочку»). Язык не должен двигаться. Рот чуть-чуть приоткрыт. Удерживать такое положение 3-10 с. Повторить 4-5 р.
 5. «Вкусное варенье» — широким плоским кончиком языка облизать верхнюю губу сверху вниз. При этом должны быть видны нижние зубы (нижняя губа оттянута вниз, зубы не прикусывают язык). Повторить 3-5 раз.
 6. «Индюк» — приоткрыть рот и широким кончиком языка быстро двигать по верхней губе вперед-назад, произнося звук, близкий к «бл-бл-бл...». Тянуть этот звук 5-7 с. Сделав сначала глубокий вдох.
 7. «Подуй на чёлку!» — высунуть широкий кончик языка, поднять к верхней губе и подуть вверх. Воздух идет по середине языка, щёки не надуваются. Повторить 4-5 раз.
 8. «Чашечка» — широко открыть рот, улыбнуться, показать зубы. Высунуть язык изо рта, подняв его передний и боковые края, образуя «чашечку». Удерживать так 5-10 с
Повторить 4-5 р.

Комплекс артикуляционной гимнастики для звуков [Л], [Л'], [Р], [Р'].

1. «Заборчик» — широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5—7 с. Повторить 4-5 р.
2. «Слоник» — вытянуть губы вперед «трубочкой» (зубы сжаты). Удерживать так 5—7 с. Повторить 4-5 р.
3. Чередовать упражнения «Заборчик» и «Слоник». Зубы не двигаются, двигаются только губы. Повторять по 5—6 раз.
4. «Чистим зубы» — открыть широко рот, улыбнуться, показав зубы. Затем кончиком языка «чистить зубы» изнутри, двигая им влево-вправо (сначала нижние, потом верхние). Кончик языка должен находиться за зубами. Губы улыбаются все время, зубы (нижняя челюсть) не двигаются. Повторить по 5—6 движений в каждую сторону.
5. «Вкусное варенье» — широким плоским кончиком языка облизать верхнюю губу сверху вниз. При этом должны быть видны нижние зубы (нижняя губа оттянута вниз, зубы не прикусывают язык). Повторить 3—5 раз.
6. «Маляр» — широко открыть рот, улыбнуться, показав зубы. Кончиком языка «красить потолок», двигая им по твердому небу вперед-назад (до зубов и подальше к горлышку). Язык не должен выскакивать за зубы, отрываться «от потолка» и двигаться влево-вправо. Зубы (нижняя челюсть) не двигаются. Повторить по 5—6 движений в каждую сторону.
7. «Лошадка» — приоткрыть рот, улыбнуться, показав зубы. Цокать языком медленно-быстрее-быстро-медленно с короткими паузами для отдыха. Широкий кончик языка сначала присасывается к небу, а потом



свободно шлепается вниз. Стараться смотреть на язык и не двигать нижней челюстью.

8. «Грибок» — приоткрыть рот, показать зубы. Цокнув языком, снова присосать широкий плоский язык к нёбу и удерживать так 5-10 с (уздечка языка — это «ножка грибка», сам язык — его «шляпка»). Повторить 2-3 раза.

9. «Гармошка» — сделать «грибок» и удерживая язык, потягивать его уздечку, широко открывая рот, а затем сжимая зубы. Повторить 6-8 раз.

Методические рекомендации к проведению артикуляционной гимнастики.

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Точность, сила и дифференцированность движений этих органов развиваются у ребенка постепенно, в процессе речевой деятельности.

Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Занятия ведутся по такой схеме: вначале воспитываются грубые, диффузные движения упражняемых органов. По мере их усвоения ребенком переходят к выработке более дифференцированных движений в этой области. Торможение неправильных движений достигается использованием зрительного контроля, а также введением в работу ритма: отдельные движения ограничиваются определенной длительностью и прерываются паузами такой же длительности согласно отбиваемому рукой такту. В таком роде ведется воспитание движений собственно звукопроизносительных органов: губ, языка, мягкого неба, глотки. Голосовых связок, дыхательных мышц.

Принципом отбора артикуляционных упражнений каждый раз будет характер дефекта произношения и целесообразность рекомендуемых движений для правильного произнесения данного звука. Упражнять надо лишь движения, нуждающиеся в исправлении, и только необходимые для воспитуемого звука.

Упражнения должны быть целенаправленными: важно не их количество, важны правильный подбор упражнений и качество выполнения. Упражнения подбирают, исходя из задачи добиться правильной артикуляции звука с учетом конкретного его нарушения у ребенка. Для каждого ребенка подбирается комплекс упражнений индивидуально.



Недостаточно только отобрать нуждающиеся в коррекции движения, нужно научить ребенка правильно применять соответствующие движения, выработать точность, чистоту, плавность, силу, темп, устойчивость перехода от одного движения к другому.

При отборе материала для артикуляционной гимнастики необходимо соблюдать определенную последовательность – идти от простых упражнений к более сложным.

В любом упражнении все движения органов артикуляционного аппарата осуществляются последовательно, с паузами перед каждым новым движением, чтобы взрослый мог контролировать качество движения, а ребенок – ощущать, осознавать, контролировать и запоминать свои действия. Сначала упражнения выполняются в медленном темпе перед зеркалом. После того как ребенок научится выполнять движения, зеркало убирают, и функции контроля берут на себя собственные кинестетические ощущения ребенка.

Каждому упражнению в соответствии с выполняемым действием дается название (например, движения широкого кончика языка за верхние и нижние зубы – «Качели»), к нему подбирается картинка-образ. Картинка служит ребенку образцом для подражания какому-либо предмету или его движениям при выполнении упражнений артикуляционной гимнастики.

Дозировка количества повторений одного и того же упражнения должно быть строго индивидуально как для каждого ребенка, так и для каждого данного периода работы с ним.

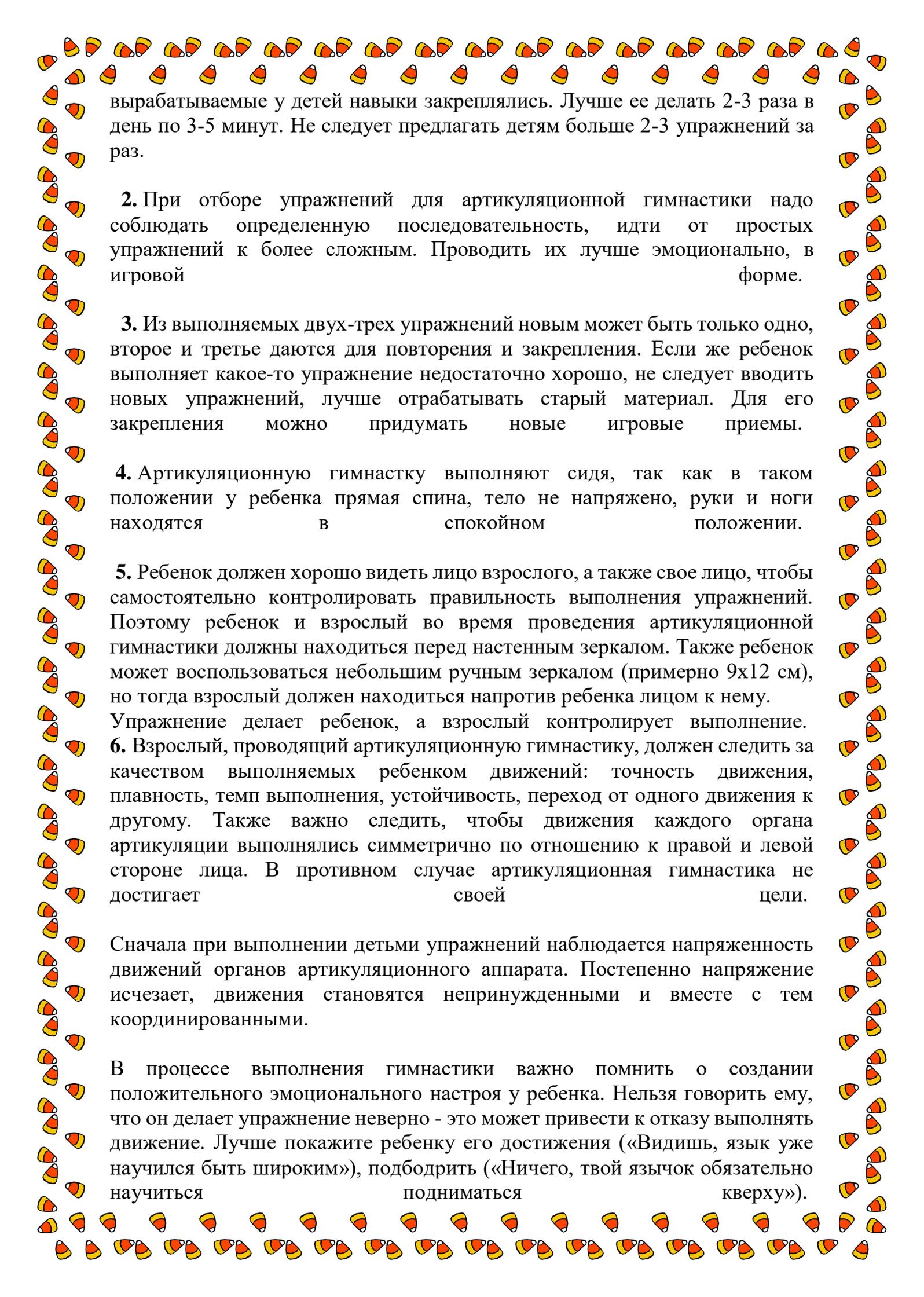
На первых занятиях иногда приходится ограничиваться двукратным выполнением упражнений в связи с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы. В дальнейшем можно доводить количество повторений до 15–20, а при условии коротких перерывов – и более.

Взрослый должен следить за качеством выполняемых каждым ребенком движений, в противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Чтобы у ребенка не пропал интерес к выполняемой работе, артикуляционная гимнастика не должна проводиться по шаблону, скучно. Предпосылкой успеха является создание благоприятных условий. Нужно вовлечь ребенка в активный процесс, создать соответствующий эмоциональный настрой, вызвать живой интерес, положительное отношение к занятиям, стремление правильно выполнять упражнения. Для этого лучше всего использовать игру, как основную деятельность детей, а, следовательно, самую естественную и привлекательную для них форму занятий. *В игре обязательно должен присутствовать элемент соревнования, должны быть награды за успешное выполнение упражнений.* Для красочного и забавного оформления игры-занятия используются картинки, игрушки, сказочные герои, привлечение стихотворных текстов.

Выводы:

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы



вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше ее делать 2-3 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз.

2. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

3. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

4. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

5. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

6. Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научится подниматься кверху»).

Если у ребенка при выполнении упражнений долго (около 1 месяца) не вырабатываются точность, устойчивость и плавность движений органов артикуляции, это может означать, что вы не совсем правильно выполняли упражнения или проблема вашего ребенка серьезнее, чем вы думали. В обоих случаях ребенка нужно обязательно показать специалисту-логопеду.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений, обязательно прочтите рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.

Нетрадиционные упражнения для совершенствования артикуляционной моторики

В дополнение к общепринятым артикуляционным упражнениям я предлагаю нетрадиционные упражнения, которые носят игровой характер и вызывают положительные эмоции у детей.

Упражнения с шариком

Диаметр шарика 2-3 см, длина веревки 60 см, веревка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел.

1. Двигать шарик по горизонтально натянутой на пальцах обеих рук веревке языком вправо-влево.
2. Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает произвольно).
3. Толкать языком шарик вверх-вниз, веревка натянута горизонтально.
4. Язык - "чашечка", цель: поймать шарик в "чашечку".
5. Ловить шарик губами, с силой выталкивать, "выплюывая" его.
6. Поймать шарик губами. Сомкнуть, насколько это можно, губы и покатавать шарик от щеки к щеке.
7. Рассказывать скороговорки с шариком во рту, держа руками веревочку.

Примечание. Во время работы взрослый удерживает веревку в руке. Шарик с веревочкой после каждого занятия тщательно промывать теплой водой с детским мылом и просушивать салфеткой. Шарик должен быть строго индивидуальным.

Упражнения с ложкой

1. Чайную ложку зажать в кулак и приставить к углу рта, толкать языком в вогнутую сторону ложки влево и вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.
2. Толкать ложку в вогнутую часть вверх и вниз.
3. То же, но подталкивать ложку в выпуклую часть.
4. Язык - "лопаточка". Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.
5. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.
6. Ложку перед губами, сложенными трубочкой, выпуклой стороной плотно прижать к губам и совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки.



7. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против часовой стрелки.

8. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу-вверх и сверху вниз.

9. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).

10. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

Упражнения для языка с водой "Не расплескай воду"

1. Язык в форме глубокого "ковша" с небольшим количеством воды (вода может быть заменена соком, чаем, компотом) сильно высунут вперед из широко раскрытого рта. Удерживать 10 - 15 секунд. Повторять 10 - 15 раз.

2. "Язык-ковш" с жидкостью плавно перемещается попеременно в углы рта, удерживая жидкость, не закрывая рта и не оттягиваясь назад в рот. Выполняется 10 раз.

3. "Язык-ковш", наполненный жидкостью, плавно двигается вперед-назад. Рот широко раскрыт. Выполняется 10 - 15 раз.

Упражнения для губ и языка и челюстей с бинтом

Бинт разового пользования, строго индивидуален, размеры: длина 25-30 см, ширина 4-5 см.

1. Сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт. Взрослый пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ. Выполняется в течение 10 - 15 секунд.

2. Выполняется по аналогии с упражнением 1, но бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно. Выполняется 10 раз.

3. Зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем, наоборот, из левого - в правый и т.д. Выполняется 10 раз.

4. В отличие от упражнения 1, бинт закусывается, крепко зажимается не губами, а передними зубами и удерживаются в течение 10-15 секунд, зажим ослабляется на несколько секунд. Зажим - расслабление чередуются 10 - 15 раз.

5. Бинт закусывается и зажимается не резцами, а коренными зубами, попеременно то левыми, то правыми. Выполняется 10 раз.

6. Бинт ко всей поверхности верхней губы плотно прижимает язык, поднятый вверх в форме широкого ковша или "лопатки" (блинчика). При этом рот широко раскрыт. Взрослый, как и в упражнении 1, пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление. Удерживать данную позицию 10-15 секунд. Повторяется до 10 раз.

7. В отличие от упражнения 6, бинт прижимается "языком-ковшом" ("лопаткой", "блинчиком") не ко всей поверхности верхней губы, а то к левому, то к правому углу рта попеременно. Выполняется так же, как упражнения 1, 6.

8. Бинт крепко прижимается ко всей поверхности нижней губы широким мягким языком в форме "лопатки" ("блинчика").