

Консультация для родителей

Артикуляционная гимнастика с детьми дома

Правильное произношение звуков детьми обеспечивается хорошей подвижностью и дифференцированной работой органов артикуляции. Выработать чёткие и согласованные движения органов артикуляционного аппарата помогает 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.

Бытует мнение, что артикуляционная гимнастика – это не столь важное, несерьёзное занятие, которым можно и не заниматься. Однако, это не так. Систематичное выполнение артикуляционных упражнений позволяет:

1. Подготовить артикуляционный аппарат к самостоятельному становлению произношения звуков (т.е., чем раньше родители с ребенком начинают заниматься артикуляционной гимнастикой, тем быстрее у ребенка появляются звуки родного языка, даже таких трудных как Р, Л).
2. Артикуляционные упражнения помогают детям со сложными речевыми нарушениями быстрее преодолеть речевые дефекты.
3. Артикуляционная гимнастика очень полезна детям, про которых говорят «каша во рту» (т.е. у таких детей снижен тонус мышц щек, губ и языка).

Логопедические занятия по коррекции нарушений звукопроизношения проводятся два-три раза в неделю, в зависимости от сложности речевого нарушения. Однако этого недостаточно для коррекции речи. Заниматься с ребёнком необходимо и дома.

Как правильно проводить артикуляционную гимнастику дома?

Организация проведения артикуляционной гимнастики дома :

- Заниматься следует ежедневно 7 – 10 минут.
- Все упражнения проводятся перед зеркалом (лучший вариант – большое зеркало, где ребенок видит себя и взрослого, но можно и маленькое зеркальце).
- Все упражнения проводятся в виде игры. Запрещено принуждать ребенка заставлять заниматься. Необходимо заинтересовать: «Давай поиграем с язычком...»
- Сначала упражнение проводится медленно, не спеша, 4 – 5 упражнений в день, затем каждый день прибавляем по одному новому упражнению.

Теперь остановимся на том, какие артикуляционные упражнения бывают.

Артикуляционные упражнения делятся на статические и динамические

Статические упражнения – это упражнения, где ребенок выполняет определенный уклад, позу щек, губ, языка. Это такие упражнения:

- «Заборчик»,
- «Окошечко»,
- «Трубочка»,
- «Чашечка»,
- «Блинчик»,
- «Иголочка»,
- «Мостик»,
- «Парус»

Это некоторые основные упражнения, их намного больше. Здесь надо сказать, что особенно важные это первые два упражнения – «Заборчик», «Окошечко», так как именно от этих упражнений будут выполняться и другие. Например, чтобы выполнить упражнение «Парус», мы говорим ребенку: «Сделай «Заборчик» - «Окошечко» - «Парус». И так любое упражнение будет начинаться именно с этих двух.

Статические упражнения должны удерживаться ребенком в течение 7 – 10 секунд, то есть мало показать, главное уметь удержать позу. Например, говорим ребенку: «ты будешь выполнять упражнение, а я буду считать»

Динамические упражнения – это упражнения, где необходимо правильное движения щек, губ, языка. Это такие упражнения, как:

- «Часики»;
- «Качели»;
- «Лошадка»;
- «Чистим зубки»;
- «Вкусное варенье»;
- «Барабанщик»;
- «Худышки – толстяки» и другие.

Эти упражнения тоже проводятся под счет, только при каждом счете ребенку необходимо поменять положение щек, губ или языка. В упражнение «Качели» можно считать, таким образом, ребенок поднимает – опускает язык вверх – вниз, а взрослый считает «кач – кач».

Книги и методические пособия по артикуляционной гимнастики:

1. Е. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика»
2. Т. Куликовская «Артикуляционная гимнастика в картинках и стихах»
3. Т. Буденная «Логопедическая гимнастика»,
4. Е. С. Анищенкова «Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников»,
5. Е. Косинова «Артикуляционная гимнастика. Сказки, игры, упражнения для развития речи».

Данные пособия составлены так, что каждый родитель может без проблем проводить артикуляционную гимнастику со своим ребенком. В книги на каждой странице – одно упражнение, его цель, подробное описание, стишок, проблемы, которые могут возникнуть, и конечно, картинка с правильным выполнением.

Комплекс артикуляционных упражнений для звука [С], [З], [Ц]

У п р а ж н е н и я д л я г у б

«Улыбка». Улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы, удерживать это положение 5—7 секунд.

«Трубочка». Вытянуть губы трубочкой:

1-й вариант — произносить длительно звук [У] без участия голоса;

2-й вариант — губы вытягивать слегка вперед, как бы образуя квадрат. Зубы сомкнуты.

«Двери открываются». Медленно открывать рот до получения расстояния в 10—15 мм между верхними и нижними зубами, удерживать губы в положении «Улыбка».

«Зайчик». Улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы, поднять верхнюю губу (наморщить нос), опустить на место.

Опустить нижнюю губу, открыть нижние зубы. Губы и зубы сомкнуты. Повторить 5—7 раз.

У п р а ж н е н и я д л я я з ы к а

«Блинчик». Широкий, ненапряженный язык положить на нижнюю губу.

Следить, чтобы нижняя губа не напрягалась. Верхние зубы должны быть обнажены (то есть сохраняется положение «Улыбка»). Если язык не принимает нужную форму, рекомендуется сделать пассивный массаж, произнести с высунутым между губами языком слоги, например «ба-ба-ба».

По достижении успеха сделать язык широким уже без произнесения этих слогов и дуть узкой холодной струей воздуха до образования желобка по средней линии языка.

«Качели». Поднять широкий язык за верхние зубы, а затем опустить за нижние зубы. Выполнять упражнение под счет 8—10 раз.

«Почистим зубки». Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка

«почистить» нижние зубы, делая сначала движения языком из стороны в сторону, потом снизу вверх.

«Горка». Улыбнуться, показать зубы, открыть рот, кончик языка положить за нижние резцы, выдвинув среднюю часть спинки языка вперед («построили горку»).

«Обезьянка». Покусать боковые края языка (выполнить упражнение «Горка») и, удерживая кончик языка за нижними зубами, прикусить боковые края языка справа и слева (можно произносить «ей-ей-ей»). Если не получается, то произносить звук «и-и-и», максимально растягивая губы и удерживая кончик языка за нижними зубами.

«Киска сердится». Улыбнуться, показать зубы, открыть рот, кончик языка положить за нижние резцы, выгнуть спинку и погладить ее верхними зубами. При этом надо следить, чтобы нижние зубы не выдвигались вперед.

«Горка высокая — горка низкая». Кончик языка опустить за нижние зубы, выдвинув среднюю часть спинки языка вперед («высокая горка»). Удерживая кончик языка за зубами, оттянуть среднюю часть спинки языка вглубь рта («низкая горка»). Повторить 3—4 раза.

Комплекс артикуляционных упражнений для шипящих звуков

Упражнения для губ

«Улыбка». Улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы, и удерживать это положение 5—7 секунд.

«Трубочка». Вытянуть губы трубочкой:

1-й вариант — произносить длительно звук [У] без участия голоса;

2-й вариант — губы вытягивать слегка вперед, как бы образуя квадрат; зубы сомкнуты.

«Двери открываются». Медленно открывать рот до получения расстояния в 10—15 мм между верхними и нижними зубами, удерживать губы в положении «Улыбка».

«Зайчик». Улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы, поднять верхнюю губу (наморщить нос), опустить на место.

Опустить нижнюю губу, открыть нижние зубы. Губы и зубы сомкнуты. Повторить 5—7 раз.

Упражнения для языка

«Блинчик». Широкий ненапряженный язык положить на нижнюю губу.

Следить, чтобы нижняя губа не напрягалась. Верхние зубы должны быть обнажены (то есть сохраняется положение «Улыбка»). Если язык не принимает нужную форму, рекомендуется сделать пассивный массаж, произнести с высунутым между губами языком слоги, например: «па-па-па» («Накажи непослушный язычок»).

По достижении успеха сделать язык широким уже без произношения этих слогов и дуть узкой струей воздуха до образования желобка по средней линии языка («Чашечка»)

«Вкусное варенье». Облизать широким языком верхнюю губу сверху вниз.

«Кошечка». Загнуть широкий кончик языка вверх, к носу. Если такое движение не получается, то предварительно следует поупражняться в облизывании справа налево верхних зубов под губой, затем в облизывании верхней губы.

«Качели». Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от одного до пяти. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от одного до пяти. Поочередно менять положение языка 4—6 раз.

Комплекс артикуляционных упражнений для звука [Л], [Л']

Упражнения для губ

«Улыбка». Улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы, и удерживать это положение 5—7 секунд.

«Трубочка». Вытянуть губы трубочкой:

1-й вариант — произносить длительно звук [У] без участия голоса;

2-й вариант — губы вытягиваются слегка вперед, как бы образуя квадрат. Зубы сомкнуты. *«Двери открываются»*. Медленно открывать рот до получения расстояния в 10—15 мм между верхними и нижними зубами, удерживать губы в положении «Улыбка».

Упражнения для языка

«Иголочка». Губы в положении «Улыбка». Выдвинуть длинный узкий язык вперед между зубами.

«Блинчик». Широкий, ненапряженный язык положить на нижнюю губу. Следить, чтобы нижняя губа не напрягалась. Верхние зубы должны быть обнажены (то есть сохраняется положение «Улыбка»). Если язык не принимает нужную форму, рекомендуется сделать пассивный массаж, произнести с высунутым между губами языком слоги, например, «па-па-па». По достижении успеха сделать язык широким уже без произнесения этих слогов и дуть узкой струей воздуха до образования желобка по средней линии языка.

Следует чередовать упражнения *«Иголочка»* и *«Блинчик»*.

«Качели». Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от одного до пяти. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от одного до пяти. Поочередно менять положение языка 4—6 раз.

«Пощелкать кончиком языка». Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка («как лошадка цокает копытами»).

«Индюк». Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы — как бы поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не получится «бл-бл» («как индюк болбочет»).

«Орешек». Язык изнутри упирается в правую, а затем в левую щеку.

«Пароход гудит». Длительно и с напряжением произносить звук [Б], не смыкая зубов.

Комплекс артикуляционных упражнений для звука [Р], [Р']

Упражнения для губ

«Улыбка». Улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы и удерживать это положение 5—7 секунд.

«Трубочка». Вытянуть губы трубочкой:

1-й вариант — произносить длительно звук [У] без участия голоса;

2-й вариант — губы вытягивать слегка вперед, как бы образуя квадрат; зубы сомкнуты.

«Двери открываются». Медленно открывать рот до получения расстояния в 10—15 мм между верхними и нижними зубами, удерживать губы в положении «Улыбка».

Упражнения для языка

Особое внимание следует уделить упражнениям для управления мышцами языка.

«Блинчик». Широкий, ненапряженный язык положить на нижнюю губу. Следить, чтобы нижняя губа не натягивалась на зубы, а верхние зубы также не закрывались верхней губой (то есть сохраняется положение «Улыбка»). Если язык не принимает нужную форму, с высунутым между губами языком

произнести слоги «па-па-па». По достижении успеха язык сделать широким уже без произнесения этих слогов и дуть до образования желобка по средней линии языка.

«Чьи зубы чище?» Приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

«Кошечка». Загнуть широкий кончик языка вверх к носу. Если такое движение не получается, то предварительно следует поупражняться в облизывании справа налево верхних зубов под губой, затем в облизывании верхней губы.

«Малыш». Улыбнуться, открыть рот и погладить кончиком языка твердое нёбо, делая движения языком вперед-назад.

«Качели» (внутри рта) (снаружи рта) Загибать широкий кончик языка поочередно вверх-вниз между зубами с постепенным оттягиванием его в глубь рта.

Все движения следует проделывать неторопливо, четко, ритмично под мысленный счет «раз-два» (вверх), «раз-два» (вниз) и т. д., постепенно ускоряя темп на последующих занятиях.

«*Лошадка*». Пощелкать кончиком языка. Присосать кончик языка к переднему краю неба и оторвать, широко раскрыв рот.

«*Грибочек*». Губы в положении «Улыбка», зубы разомкнуты. Присосать переднюю часть языка к твердому нёбу. Удерживая язык в этом положении, соединять и размыкать зубы до появления легких болевых ощущений в области подъязычной связки.

«*Пулемет*». Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, многократно и отчетливо произнося звук [Д]: «д-д-д». Сначала звук [Д] произносить медленно, затем постепенно убыстрять темп.

«*Самолет гудит*». Губы в положении «Улыбка», видны верхние и нижние зубы, разомкнутые на 10—15 мм. Широкий кончик языка за верхними зубами. Произносить звуки [З] или [Ж] (должен получиться звук, напоминающий рокот мотора). Важно: Боковые края языка должны быть прижаты к коренным зубам, кончик языка истончен и подвижен, губы не округлены.