

Артикуляционная гимнастика: значимость и рекомендации

Для чего мы тренируем мышцы? Чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными. А вот зачем тренировать язык? Язык – главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения. 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.

Детям 2-4 лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее поставить правильное произношение. Дети 5-6 лет и старше смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов;
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;
- увеличить амплитуду движений;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов;
- подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произношению звуков.

Рекомендации к проведению артикуляционных упражнений

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно.
2. Лучше выполнять гимнастику 3-4 раза в день по 3-5 минут.
3. Каждое упражнение выполнять по 5-7 раз.
4. Надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.
5. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
6. Артикуляционную гимнастику выполняют перед зеркалом, для того, чтобы контролировать правильность выполнения упражнений.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИКИ

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Показывает его выполнение.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

В начале малыш учат выполнять статические упражнения, целью которых является разогрев мышц артикуляционного аппарата для последующей работы. Основной трудностью при выполнении статических упражнений является удержание артикуляционной позы в течение некоторого времени. С этой целью можно широко использовать занимательный игровой материал: счетные палочки, фишки, песочные часы, бусы, камушки и т.д.

Затем детей знакомят с динамическими упражнениями: «Лошадка», «Маляр», «Качели», «Барабанщик» и др. Дети учатся контролировать движения

органов артикуляции вначале посредством подражания за взрослым, потом – перед зеркалом. Учитель-логопед обращает внимание детей на характер движений (быстро, медленно, ритмично, четко, спокойно), на положение органов артикуляции (за зубками, на верхней или нижней губе, вперед-назад, вверх-вниз).

В старшем дошкольном возрасте детям становится доступно выполнение более сложных артикуляционных упражнений: «Чашечка», «Лопатка», «Иголочка» и др.

Упражнения артикуляционной гимнастики

- ❖ «Улыбка» – губы растянуть в улыбке, показать все зубы. Зубы сомкнуты.
- ❖ «Трубочка» – губы вытянуть вперед (губы не напряжены)
- ❖ «Толстый – худой» – попеременно надувать и втягивать щеки.
- ❖ «Конфетка» – с силой упираться языком то в правую, то в левую щеки.
- ❖ «Часики» – положение «улыбка», острым кончиком языка дотрагиваться до уголков рта влево-вправо.
- ❖ «Змейка» – положение «улыбка», рот приоткрыть, острым кончиком языка как «жалом» – вперед-назад.
- ❖ «Качели» – положение «улыбка», рот широко открыть, напряженным кончиком языка упираться по очереди то за верхние зубы, то за нижние.
- ❖ «Маляр» – положение «улыбка», рот широко открыть, кончиком языка погладить «с силой» небо вперед-назад.
- ❖ «Почистим зубки»- положение «улыбка», рот широко открыть, кончиком языка провести по внутренней стороне верхних, затем нижних зубов.
- ❖ «Накажем непослушный язычок» – положить широкий язык на нижнюю губу и шлепать по нему, произнося: пя-пя-пя
- ❖ «Лопата» – из положения «улыбка» открыть рот, широкий язык положить на нижнюю губу (язык лежит спокойно, не дрожит).
- ❖ «Вкусное варенье» – облизываем широким языком верхнюю губу из стороны в сторону, сверху вниз.
- ❖ «Чашечка» – рот широко открыть, широкий язык поднять к верхним зубам, делая углубление.
- ❖ «Индюк» – языком «болтать» между губами «бл-бл».
- ❖ «Лошадка» – рот широко открыть, показать все зубы, присосать язык к небу, кончик языка упирается в передние зубы, щелкнуть языком.
- ❖ «Грибок» – рот открыть, присосать язык к небу, следить, как натягивается подъязычная связка (язык не должен заваливаться на бок). Кончик языка упирается в передние зубы.
- ❖ «Барабанщик» – улыбнуться, открыть широко рот и с силой постучать кончиком языка в верхние резцы, многократно и отчетливо произнося звук д-д-д.
- ❖ «Сердитая кошечка» – положение «улыбка», приоткрыть рот и кончиком языка надавливать на нижние зубы, выгибая спинку языка.
- ❖ В настоящее время существуют разнообразные комплексы артикуляционных гимнастик. Особый интерес представляют «Сказки о Веселом Язычке», которые в интересной форме рассказывают о разных приключениях Язычка.

Сказка о весёлом Язычке

Жил-был Язычок в ротике-домике. *(показать кончик широкого язычка и спрятать-повторить 3 раза)*

Вокруг домика стоял красивый заборчик! (губы в улыбке, зубы обнажены-повторить 3-5 раз)

А на крыше домика была высокая труба. (губы в трубочку-повторить 3 раза)

Проснулся Язычок утром и широко открыл окошко. (широко открыть рот, закрыть-повторить 3 раза)

Посмотрел язычок на солнышко (язык поднять вверх к носу),

потом на травку (язык опустить вниз), **понравилось ему на улице и решил он погулять, побегать** (язычок водить влево-вправо к уголкам губ-5 раз в каждую сторону).

Гулял, гулял Язычок, увидел качели, решил покачаться на них (язычок тянуть вверх к носу, затем вниз к подбородку-по 5 раз)

Проголодался Язычок и пошёл домой кушать вкусное варенье (облизывать верхнюю и нижнюю губу по кругу – по 3-5 круговых движений по часовой стрелке и против)

Потом захотелось ему пить (язычок в форме «чашечки» и «лакает», как котёнок-3-5 раз).

А потом он стал чистить зубки (рот открыт, язычком водить по верхним и по нижним зубам-по 3 повтора).

Потом Язычок сел на лошадку и поскакал в лес (цокать).

А в лесу он увидел грибы и стал их собирать (язычок «приклеить» к нёбу и открыть широко рот-5 раз).

А ещё много орешков нашёл наш Язычок и стал собирать их и складывать в кармашки (рот закрыт, язык упирается то в одну щёку, то в другую-по 5 раз).

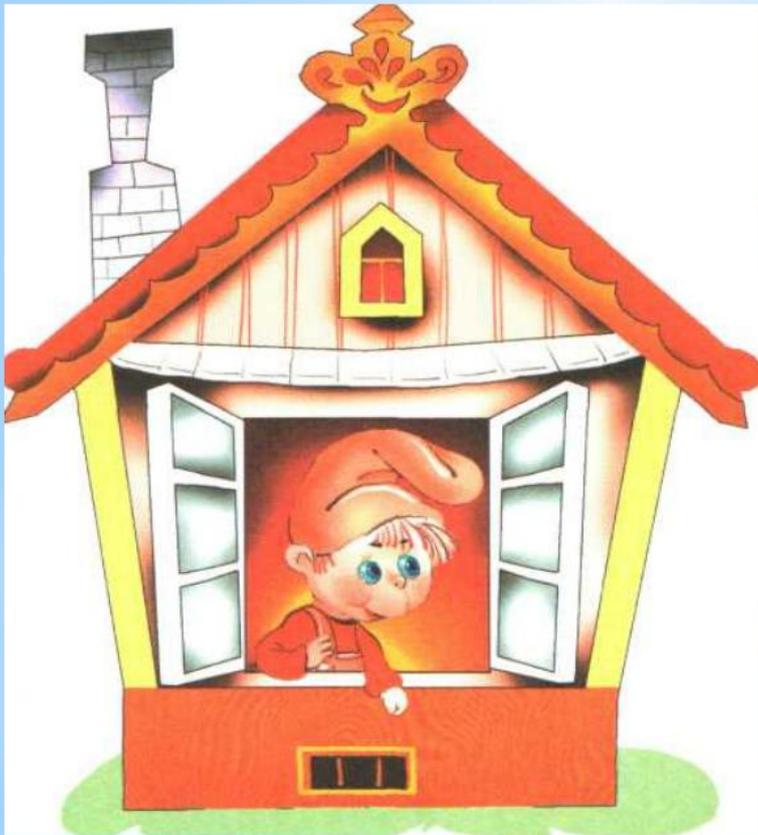
Потом в лесу подул холодный ветерок (губы в улыбке, зубы обнажены, язык за нижними зубами: С-С-С-С),

И Язычок услышал, как зашелестели листочки на деревьях: Ш-Ш-Ш (язык в форме чашечки поднят кверху, губы округлены).

А по стволу дерева стучит дятел: Д-Д-Д... (рот приоткрыт, зубы обнажены, язык стучит в альвеолы-бугорки за верхними зубами)

Как хорошо в лесу!

Пример артикуляционной гимнастики в картинках



**Жил-был на свете
Язычок, и захотел
он пойти в зоопарк.
А вместе с ним
отправимся и мы:
будем изображать
всех животных,
которых язычок
встретит.**

Вот пришел Язычок в зоопарк и видит, что в пруду сидит кто-то огромный, как гора, и рот широко открывает. Это был... **бегемот**. Давай и мы превратимся в бегемотиков и будем широко открывать рот.



Рот пошире открываем,
В бегемотиков играем:
Широко раскроем ротик,
Как голодный бегемотик.
Закрывать его нельзя,
До пяти считаю я.
А потом закроем рот-
Отдыхает бегемот.



- Кто еще плавает в пруду? (рыбки)
- Посчитай. Сколько их? (6)
- Сколько рыбок плывёт направо? (2)
- Сколько рыбок плывёт налево?(4)

Посмотрел Язычок на бегемотиков и только хотел дальше отправиться, как слышит: ква-а-а, ква-а-а. Это были... Правильно, **лягушки**. Давай изобразим, как лягушки улыбались.



Подражаем мы лягушкам:
Тянем губы прямо к ушкам.
Вы сейчас тяните губки –
Я увижу ваши зубки.
Мы потянем – перестанем
И нисколько не устанем.



Идет Язычок дальше.
Ой, кто это такой большой,
с длинным носом?

Да это же... **слон**!
Давай покажем какой
у слона хобот!

Буду подражать слону!
Губы «хоботком» тяну.
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.



- Сколько слоников здесь изображено?
- Одинаковые ли они? Чем отличаются?
- А из чего они набирают воду?
- Сколько их? Похожи ли они?



Полубовался Язычок слонот и пошел к другой клетке. А там никого нет, только длинный резиновый шланг посередине. Но вдруг шланг зашевелился, и Язычок увидел, что это... **змея**.
Давай изобразим змею!

Подражаем мы змее,
С ней мы будем наравне:
Высунем язык и спрячем,
Только так, а не иначе.



- Сколько змеек изображено?
- Они разные. Найди 5 отличий.

Понаблюдая Язычок за змейкой и пошел дальше. Видит, **лошадка** детей катает. Захотел и сам прокатиться: «Лошадка, покатаешь меня?» А лошадка отвечает: «Конечно!» Сел Язычок на лошадку, крикнул «но!» и поскакал. Давай покажем, как Язычок катался на лошадке.

Я – веселая лошадка,
Темная, как шоколадка.
Язычком пощелкай громко –
Стук копыт услышишь звонкий.





Покатался Язычок, слез с лошадки и вдруг увидел себя в зеркале: «Ах, какой я стал лохматый! Наверное, очень быстро на лошадке мчался! Надо причесаться!» Достал Язычок **расческу** и начал причесываться. Давай покажем как он это делал.

С волосами я дружу,
Их в порядок привожу.
Благодарна мне прическа.
А зовут меня... расческа.



Привёл Язычок себя в порядок и вдруг подумал: а не пора ли ему идти домой? Надо узнать который час. Покажи, как работают **часики**!



Тик-так, тик-так.
Язычок качался так,
Словно маятник часов.
Ты в часы играть готов?

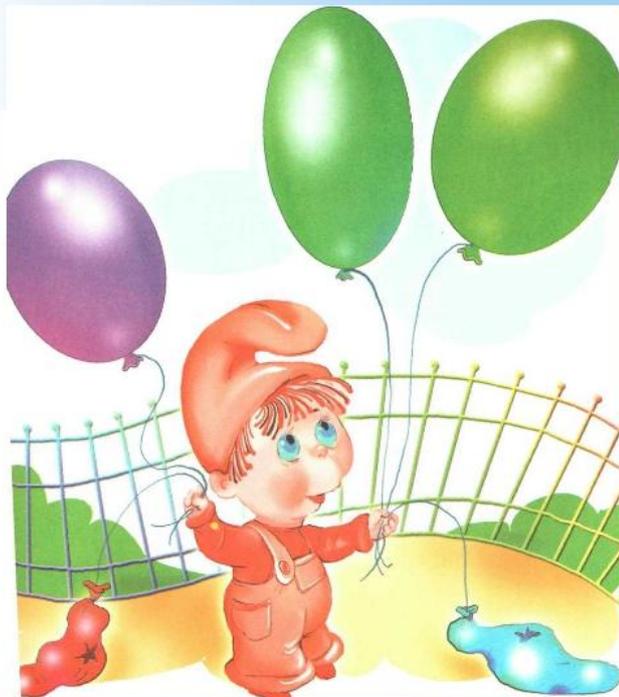


- Посмотри внимательно на картинку.
- Что здесь изображено?
- Как они называются?
- Почему им дали такое название?

Узнал Язычок который час. К сожалению, было уже поздно: пора возвращаться домой. А подарок маме? Купил Язычок несколько воздушных шариков и стал их надувать, но, к сожалению, некоторые из них полопались. Покажи, как Язычок надувал **шарики**.

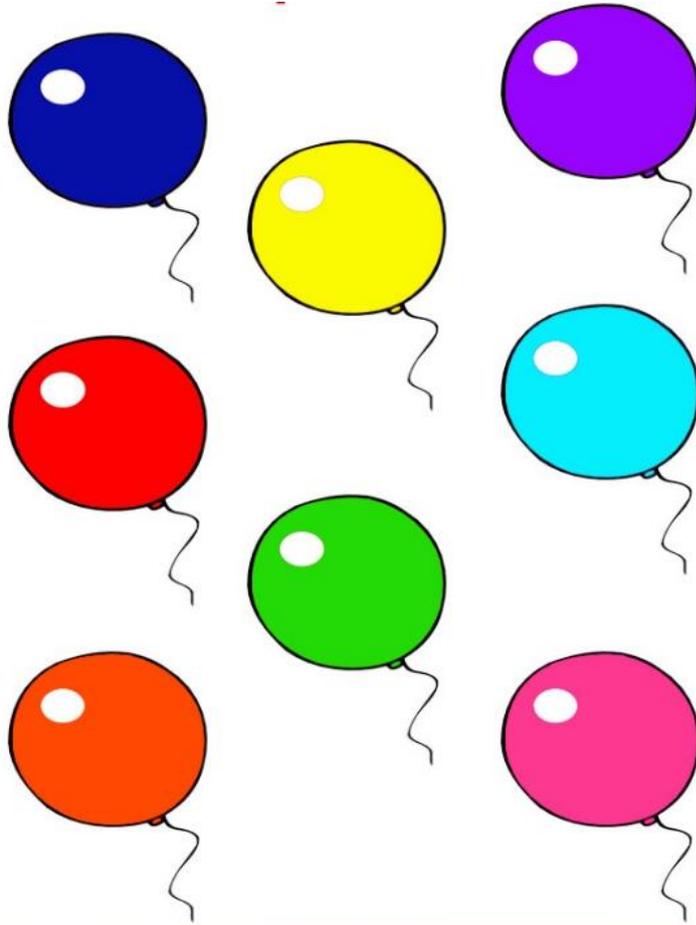
Я надул воздушный шарик. Укусил его комарик. Лопнул шарик. Не беда! Новый шар надую я.

(попеременное надувание и сдувание щёк)



Вспомним цвета.

- Покажи шарик красного цвета.
- Покажи шарик розового цвета.
- Покажи шарик фиолетового цвета.
- Покажи шарики тех цветов, которые мы ещё не назвали.





Скрылось
солнце за горой,
Язычок пошел
домой.
Дверь он запер
на замок,
Лег в кроватку
и умолк.

- Где мы сегодня побывали вместе с Весёлым Язычком?
- Кого мы встретили сначала, а кого потом?
- Понравилась ли тебе сказка?

