

Артикуляционная гимнастика.

Как показывает статистика, практически у половины детей дошкольного возраста существуют проблемы с правильным произношением звуков. Работа над исправлением подобных недостатков может проводиться как штатным логопедом, так и воспитателем ДООУ, а так же родителями ребёнка. Необходимо подготовить малыша к обучению в школе : сделать речь «чище», понятнее для окружающих, устранить нарушения звукопроизношения. Одна из форм работы в этом направлении – артикуляционная гимнастика.

Благодаря современным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию фонематического восприятия(речевого слуха) некоторые дети сами могут научиться правильно и чисто говорить, без помощи специалиста. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты и ,когда с ними начнёт заниматься логопед, их мышцы будут уже подготовлены. Артикуляционная гимнастика очень полезна детям с правильным, но нечётким , несколько смазанным 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 для проведения артикуляционной гимнастики.

1. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённую последовательность : постепенно переходить от простых упражнений к сложным.
2. На начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе .
3. Проводить артикуляционную гимнастику надо ежедневно , чтобы вырабатываемые у ребенка речедвигательные навыки закреплялись и становились более прочными.
4. Предварительно ребёнок должен увидеть правильный образец упражнений- покажите ему, как правильно выполняется упражнение.
5. Артикуляционную гимнастику следует выполнять сидя перед зеркалом, так как в таком положении у ребёнка прямая спина ,он не напряжён, руки и ноги находятся в спокойном состоянии.
6. Некоторые упражнения выполняются под счёт (статичные упражнения), который ведёт взрослый. Это необходимо для того, чтобы у ребёнка вырабатывалась устойчивость наиболее важных положений губ и языка.
7. Можно использовать механическую помощь , если у ребёнка не получается какое-либо движение . Ручкой чайной ложки, шпателем или чистым пальцем помогите ребёнку поднять язык вверх.

8. Зеркало можно убрать, когда ребёнок научится абсолютно правильно выполнять упражнения.

Наберитесь терпения, помните, что выполнение артикуляционных упражнений – трудная для ребёнка работа. Не укоряйте ребёнка, а хвалите. Поощрение придаст ему уверенность в себе и своих силах, поможет быстрее овладеть тем или иным движением, а значит, быстрее овладеть правильным звукопроизношением.

I комплекс (свистящие звуки [с], [сь], [з],[зь],[ц]) :

- 1. «Заборчик»** - зубы сомкнуты, губы в улыбке, верхние и нижние зубки видны; удерживать под счёт от 1 до 10.
- 2. «Хоботок»** - зубы сомкнуты, губы вытягиваем в узкую трубочку.
- 3. «Делаем лепёшку»**- улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки : пя-пя-пя. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы. Боковые края языка касаются углов рта.
- 4. «Блинчик»**- рот открыт, губы в улыбке, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 15. Следить, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко, он должен только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.
- 5. «Почистим зубки»** - рот открыт, губы в улыбке, широким кончиком языка погладить нижние зубы, делая движения языком вверх- вниз. Язык – за нижними зубами. Следить, чтобы язык не сужался, останавливался у верхнего края зубов и не выходил за него, губы находились в положении улыбки, а нижняя челюсть не двигалась.
- 6. «Киска сердится»**- рот открыт, губы в улыбке, кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Зацепить кончик языка за нижние зубы и не отрывая его от зубов, выгибать спинку языка, как «киска выгибает спинку». Широкий язык « выкатывается» вперёд, покусать язык в таком положении.
- 7. «Весёлая песенка»**- поём звук « И». Губы в улыбке, рот не открывать.
- 8. «Загони мяч в ворота»**- вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе, пытаюсь загнать его в «ворота» между двумя кубиками. Следить, чтобы щёки не надувались, для этого их можно слегка прижать ладонями. Так же можно дуть на карандаш, чтобы он покатился по столу, на вертушку, в трубочку и т.д. (выработка целенаправленной воздушной струи).

При этом можно поменять положение губ и языка: улыбнуться, приоткрыть рот и положить язык на нижнюю губу, затем сдуть ватку со стола, как бы длительно произнося звук «ф».

9. «Играем на трубе»- рот приоткрыт, язык лежит на нижней губе и заворачивается в трубочку, губы помогают свернуть язык; подуть в получившуюся трубочку.

10. «Нюхаем цветы»- вдох через нос, выдох через рот; выполнить 4-5 раз.

11. «Причешем язычок»- улыбнуться, закусить язык зубами; «протаскивать» язык между зубами вперёд-назад, как бы «причёсывая» его.

12. «Спрячь конфетку»- рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щёку.

13. «Покусаяем язычок»- кусать язык от кончика до корня и обратно.

II комплекс (шипящие звуки [ш],[ж],[ч],[щ]) :

1. «Окошко»- зубы сомкнуты, губы вытягиваем вперёд в форме широкого окошка.

2. «Заборчик- хоботок- окошко»- зубы сомкнуты, губами имитируется произнесение звуков И-У-О.

3. «Делаем лепешку»- широкий, спокойный язык пошлёпать губами, произнося «пя-пя-пя».

4. «Блинчик»- рот открыт, губы в улыбке, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 15. Следить, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: он должен только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.

5. «Кто дальше загонит мяч»- улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и сдуть ватку со стола, как бы длительно произнося звук «ф».

6. «Вкусное варенье»- рот открыт, губы в улыбке, широким языком «слизать варенье» с верхней губы, делая движения сверху –вниз, но не из стороны в сторону. Втягивая язык в рот, следить, чтобы он не сужался. Нижней губой не помогать, губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть неподвижна.

7. «Чашечка» - рот открыт, губы в улыбке, язык высунут, боковые края и

кончик языка приподняты , средняя часть спинки языка опущена, прогибается к низу ; удерживать в таком положении от 1 до 15. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть была неподвижна.

8. «Фокус»- рот открыт, губы в улыбке, язык высунут, боковые края и кончик языка подняты ,средняя часть спинки языка опущена , прогибается к низу. Удерживая язык в таком положении, сдувать ватку с кончика носа. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной , губы не натягивались на зубы. Воздух должен идти посередине языка , и вата лететь строго вверх. Нижней челюстью не помогать.

9. « Маляр»- улыбнуться, приоткрыть рот и широким кончиком языка погладить нёбо, делая движения вперёд-назад, как маляр красит потолок. Нижняя челюсть неподвижна.

10. «Чьи зубки чище?»- губы в улыбке, рот приоткрыт, широким кончиком языка проводим по зубам верхним и нижним(медленные круговые движения по часовой стрелке и обратно).

11. «Качели»- улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы. Затем поочередно менять положение языка.

III комплекс (сонорные звуки [л], [ль]):

1. «Накажи непослушный язычок»- улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и ,пошлёпывая его губами, произносить звуки : «пя-пя-пя».Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы. Боковые края языка касаются углов рта. Язык широкий и спокойный, пошлёпать губами 5-6 раз.

2. «Блинчик»- рот открыт, губы в улыбке , положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 15. Следить, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко, он должен только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.

3. «Вкусное варенье»- рот открыт , губы в улыбке, широким языком слизать варенье или мёд с верхней губы, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону. Убрать язык в рот. Следить, чтобы он не сужался. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не подсаживает язык вверх, она неподвижна, нижней губой не помогать. Работает только язык.

4. «Парус»- улыбнуться , широко открыть рот , кончик языка поднять и поставить на бугорки (альвеолы) за верхними зубами. Удерживать язык в таком положении под счёт от 1 до 10. Опустить и повторить упражнение 3- 5 раз.

5. «Индюк»- рот открыт, губы в улыбке , производить широким передним краем языка движения по верхней губе вперёд-назад, стараясь не отрывать язык от губы , кончик слегка загнуть, как бы поглаживая губу . Сначала медленно , без голоса, затем убыстрять темп и добавить голос, пока не получатся звуки « бл-бл»(как индюк болбочет) . Следить, чтобы язык не сужался , он должен облизывать верхнюю губу, а не выдвигаться вперёд. Нижняя губа не должна натягиваться на зубы и нижняя челюсть не двигается.

6. «Киска сердится»- рот открыт, губы в улыбке, кончик языка упирается в нижние резцы , боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперёд и убирается вглубь рта.

7. «Качели»- приоткрыть рот , губы в улыбке, положить кончик языка на нижние зубы и удержать под счёт от 1 до 5, затем поднять кончик языка за верхние зубы и удержать под счёт от 1 до 5. Повторить 5-6 раз. Рот остаётся открытым.

8. «Пароход»- рот открыт, губы в улыбке, широкий кончик языка внизу, в глубине рта. Длительно произносить звук « Ы»(как гудит пароход) . Следить, чтобы кончик языка не приподнимался и находился в глубине рта, чтобы звук «Ы» не переходил в «И».

9. «Часики»- высунуть узкий язык и тянуть его попеременно то к левому , то к правому углу рта. Двигать узким языком из угла в угол медленно.

10. «Иголка»- рот открыт, узкий язык высунуть изо рта и удерживать в таком положении под счёт до 10. Убрать язык в рот , затем повторить 5-6 раз.

11. «Пощёлкать кончиком языка»- при открытом рте пощелкать кончиком языка сначала медленно, потом быстрее. Нижняя челюсть неподвижна, работает только язык.

12. «Беззвучно пощёлкать кончиком языка»- то же, что и в предыдущем упражнении , только беззвучно. Следить, чтобы кончик языка упирался в нёбо за верхними зубами, а не высовывался изо рта.

IV комплекс (сонорные звуки [р], [рь]):

1. «Заборчик»- зубы сомкнуты , губы в улыбке, верхние и нижние резцы

видны, удерживать под счёт от 1 до 10.

2. «Трубочка»- вытянуть сомкнутые губы вперед как при звуке «У». Счет до 10.

3. п.1 и п. 2 вместе поочередно (5-10 раз)

4. «Почистим верхние зубки»- рот открыт, губы в улыбке , широким кончиком языка погладить верхние зубы, делая движения языком вверх-вниз.

5. «Вкусное варенье»- рот открыт, губы в улыбке , широким кончиком языка слизываем варенье (или мёд) с верхней губы и убираем язык в рот. Следить, чтобы язык не сужался . Губы не натягиваются на зубы , нижняя челюсть неподвижна.

6. «Маляр»- рот открыт , губы в улыбке , широким кончиком языка погладить нёбу от зубов к горлышку и обратно (как маляр красит потолок). Следить , чтобы губы не натягивались на зубы , а нижняя челюсть не двигалась.

7. «Чашечка»- рот раскрыт, выдвигаем вперед широкий распластаный язык, поднимаем его кончик и боковые края; язык принимает форму «чашечки», удерживаем до 15с. Далее заводим «чашечку» в ротовую полость, за верхние резцы и высовываем наружу. Повторить 10 раз.

8. «Фокус»- из положения «чашечки» подуть на ватку, положенную на кончик носа. Воздушная струя должна идти строго вверх, ватка летит и поднимается вверх , если ребёнок правильно дует.

9. «Лошадка»- рот широко открыт, губы в улыбке, широкий язычок присосать к нёбу и со щелчком оторвать. Цокать сильно, медленно, всей массой языка , нижняя челюсть неподвижна. Цокая, тянуть подъязычную связку, постепенно переходить на более быстрый темп. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы ,а нижняя челюсть не двигалась.

10. «Грибочек»- рот открыт, губы в улыбке, присосать широкий язычок к нёбу и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 10.

11. «Гармошка»- рот открыт , губы в улыбке, широкий язычок присосать к нёбу и , не опуская языка , раскрывать и закрывать рот. При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и дольше удерживать в таком положении. Следить , чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал. Производим движения нижней челюстью вверх-вниз, подъязычная уздечка натянута.

12. «Дятел»- улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх .Кончиком языка с силой ударять по бугоркам (альвеолам) за верхними зубами и произносить звуки: « Т-Т-Т...». Выполнять 10-20 сек. Сначала медленно , затем всё быстрее и быстрее. Следить , чтобы работал только кончик языка, а сам язык не прыгал. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не

двигалась, язык не сужался, кончик его не подворачивался, чтобы звук «Т» носил характер чёткого удара, а не был хлюпающим. Звук «Т» произносится так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя.

13. «Барабан»- улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой ударять по бугоркам (альвеолам) за верхними зубами и произносить звуки «Д-Д-Д...». Выполнять 10-20-сек. Сначала медленно, затем всё быстрее и быстрее. Следить, чтобы работал только кончик языка, а сам язык не прыгал. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, чтобы нижняя челюсть не двигалась, язык не сужался, его кончик не подворачивался, чтобы звук «Д» носил характер чёткого удара, а не был хлюпающим. Звук «Д» произносится так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя. Произносим сначала медленно, затем всё быстрее и, наконец, очень быстро, на выдохе. Воздушная струя очень сильная и направлена по средней линии на кончик языка. Боковые края языка при этом прижаты к верхним резцам! Можно удерживать их большими пальцами обеих рук во рту (ближе к середине языка).

14. «Моторчик»- поднять язык к нёбу, хорошо растянуть уздечку. Боковые края плотно прижаты к нёбу около верхних зубов. Можно их прижать большими пальцами обеих рук. Глубоко вдохнув, с силой выдувать воздух и одновременно прямым пальчиком или шпателем (ватной палочкой) проводить быстро из стороны в сторону по КОНЧИКУ! языка. Можно проводить быстрые колебательные движения в горизонтальном направлении детской соской (не пустышкой) с набитой в неё ватой. Дуть на кончик сильного, напряжённого языка. Позже можно включить голос, произнося «дз» или «дж» («тж»). Следить за тем, чтобы язык был хорошо распластан и прижат к нёбу, а воздушная струя была направлена по средней линии на кончик языка. Однократное подбивание кончика языка прямым чистым пальцем (указательным) вверх и в сторону даёт короткое произнесение звука: др-др-др..

15. «Кучер»- подражание кучеру: -ТПРРРР, ТПРРРР... Вибрируют губы и язык, который высовываем между ними.

16. «Болтушка»- подражание индюку, перемещаем быстро язык по нёбу, при этом слышится что-то среднее между «Л» и «Р». Рот открыт.

17. Произносим длительно звук ЖЖЖЖЖ, отодвинув язык во рту назад. Кончик наверх. Затем, произнося ЖЖЖЖЖ, быстро выдвигаем язык вперёд, чтобы его кончик очутился за верхними зубами и оставляем его там вибрировать, дуем на кончик языка. Можно услышать звук «Р», если язык ребёнка не падает вниз и не вылезает изо рта. Дуем сильно! Повторяем многократно.

18*. Иногда рекомендуется проторное произнесение звука «р», если ребёнок привык к горловому и не может перейти на вибрацию языка. Это нечёткое (одноударное) произнесение. Язык немного дотрагивается до альвеол, чуть

застрелявая там , при этом горло спокойное , не гудит: « рдак, драма, рдама, дыба, дрыба».

Каждое из данных упражнений можно делать по 3 и до 15 раз (постепенно), по 10-15 минут ежедневно перед зеркалом, в идеале 2 раза в день, утром и вечером (либо днем). Желательно не начинать следующее упражнение , не освоив предыдущее. Переходите постепенно к новому упражнению, не выполняйте всё и сразу. Выполняйте их тогда, когда ребёнок спокоен и в хорошем настроении, например с утра.

Идеально после чистки зубов массировать кончик языка зубной щёткой, поглаживая, постукивая по нему, а также покусывать язык зубами, шлёпать по нему губами и др. Данным приёмам массажа языка (и губ) Вас может обучить логопед на своей консультации. А также он покажет Вам необходимую правильную артикуляцию звуков речи – положение органов артикуляции для произнесения определённого звука.

Желаю успехов! У Вас всё получится!!!

Учитель-логопед ГКУ-Центр ППМС-помощи

ЦПМПК г.Твери Солодкова Н.Н.

