«АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА – ЗАЛОГ РАЗВИТИЯ АРТИКУЛЯЦИОННОГО АППАРАТА И ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ЗВУКОПРОИЗНОШЕНИЯ»

Артикуляционная гимнастика - это комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата.

Цель артикуляционной гимнастики: выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

Родителям уже с самого раннего возраста необходимо позаботиться о развитии речевого аппарата ребенка и профилактике нарушений звукопроизношения. В этом вам поможет артикуляционная гимнастика.

Артикуляционной гимнастикой можно заниматься с детьми в возрасте от 3-х лет с целью профилактики нарушений звукопроизношения. Важное условие эффективности гимнастики – регулярность. Лучше всего проводить короткие упражнения для губ и язычка несколько раз в день буквально по несколько минут. Желательно делать это перед зеркалом, обращая особое внимание на соблюдение техники выполнения упражнений. Во время выполнения движений артикуляционной гимнастики не следует излишне напрягать мышцы артикуляционного аппарата и сопровождать упражнения лишними движениями. Важна плавность и четкая координация движений губ, языка.

Для детей трехлетнего возраста, упражнения артикуляционной гимнастики необходимо сопровождать игровым компонентом, чтобы повысить мотивацию ребенка к правильному выполнению движений.

Например, вы можете вместе надувать щеки как хомячки, вытягивать губы трубочкой как хоботок у слоненка, фыркать как лошадка. Выполняйте по 2-3 упражнения из предложенного комплекса артикуляционной гимнастики несколько раз в день. Лучше всего проводить их в эмоционально-игровой форме, непринужденно. Вряд ли ребенок будет с желанием выполнять эти упражнения, если вы предложите ему позаниматься, а вот если пригласите поиграть или придумать сказку, тогда малыш примет приглашение с удовольствием.

Проявите творчество, придумывайте сказки, которые будут интересны вашему ребенку. Например: «язычок проснулся, потянулся, выглянул в окошко, посмотрел в разные стороны, увидел солнышко, обрадовался, пошел гулять». Главное в проведении артикуляционной гимнастики — это положительный настрой ребенка. Лучше всего этого добиться в игре.

Например, вы можете взять любимую игрушку ребенка и сказать: «Сынок, представляешь, наш мишка (кукла, черепашка ниндзя), вчера узнал, что у него в ротике живет язычок! А у тебя он есть? Покажи мне его, пожалуйста! (ребенок показывает и вы вместе с ним) Ух ты, действительно есть!!! А мишка решил сделать свой язычок спортсменом, чтобы он всё-всё мог сделать, любое упражнение. Только ему одному скучно, давай вместе с ним поиграем? И т. д.»

Таким образом, ребенок будет не просто заниматься, а играть, что ему точно понравится.

Но помните, если у ребенка совсем не получается выполнять артикуляционные упражнения, язык его совсем не слушается, лучше обратиться к специалисту, который определит причины моторной неловкости и предложит адекватные способы решения данной проблемы.

Выполняя упражнения, ребенок должен видеть свое лицо, поэтому занимайтесь перед зеркалом.

Также для развития речи и формирования правильного звукопроизношения рекомендуется делать дыхательную гимнастику. И конечно не забудьте про развитие мелкой моторики рук.

Овладение правильной чистой речью имеет большое значение для ребенка, для формирования полноценной личности. Ребенок с хорошо развитой речью легко вступает в общение, обменивается информацией, выражает свои мысли, чувства, желания.

Речь не является врожденной способностью, она формируется постепенно. Произношение звуков - это сложный двигательный навык, который начинает формироваться с младенчества. В норме формирование правильного произношения заканчивается к 4-5 годам.

Одним из условий нормального становления произношения является полноценная работа артикулярного аппарата. Артикуляция связанна с работой многочисленных мышц, в том числе жевательных, глотательных, мимических. Совместная деятельность логопеда, воспитателей и родителей является хорошей предпосылкой для формирования правильного звукопроизношения ребенка.

Упражнения артикуляционной гимнастики делятся на три группы:

Упражнения для язычка — развивают подвижность языка, ребенка учат делать язык широким и узким, убирать язык за нижние зубы, поднимать к верхним зубам;

Упражнения для губ — ребенок учится вытягивать и округлять губы, растягивать их в улыбке;

Упражнения для нижней челюсти - удерживать челюсть в определенном положении.

Начинайте с упражнений для губ и щек:

Слоник - губы округлить и вытянуть вперед, как хобот у слоника;

Хрюшка - губы вытянуть трубочкой и двигать ими в стороны, вверх-вниз, вращать по кругу;

Рыбка - хлопать друг о друга слегка вытянутыми губами;

Поцелуй - щеки втянуть и резко открыть рот, стремиться, чтобы звук был похож на звук поцелуя;

Уточка – вытянуть губы «клювиком», взять их большими пальцами снизу, а указательными сверху и массировать оттягивая вперед;

Лошадка - вдохнуть и выдыхать, посылая воздух на губы, так, чтобы они легонько вибрировали;

Хомячок - щеки сначала надуть - сытый хомячок, потом втянуть – голодный;

Шарик - щеки надуть и хлопнуть по ним кулачками - лопнул шарик.

 Статические упражнения для языка.

Язычок спит в домике - рот открыт, язык свободно лежит во рту;

Язычок загорает - широкий язык лежит на нижней губе;

Язычок потягивается - рот открыт, передний край и боковые края подняты вверх, не задевая зубы;

Язычок выглянул в окошко - рот открыт, узкий язык вытянуть вперед;

Сердитая кошка - рот открыт, кончиком языка опереться за нижние зубы, спинку языка поднять вверх;

Грибок — рот открыт, язык прижат, как бы обтекает небо.

Динамические упражнения для языка.

Тик-так – рот приоткрыт, кончиком языка достаем уголки губ;

Достань нос – рот открыт, язык тянется к носу;

Чистим зубки – рот закрыт, круговые движения языком поверх зубов, и движения из стороны в сторону;

Катаем мячик – рот закрыт, кончик языка упирается то в одну щеку, то в другую;

Лошадка — цокать языком, для этого сначала присосать язык к нёбу, затем резко оторвать его, получиться характерный цокающий звук. Выполнять медленно;

Гармошка – рот открыт, язык плотно прижат к нёбу, оттянуть вниз нижнюю челюсть, не отрывая языка от нёба;

Оближи варенье — кончиком языка облизать верхнюю губу сверху вниз, потом облизать верхнюю губу слева направо, и нижнюю справа налево;

Накажем язычок - широкий язык лежит на нижней губе, верхней губой шлепать по язычку-пя-пя-пя.

Упражнение для нижней челюсти.

Корова жует травку - совершать жевательные движения, одновременно двигая нижней челюстью влево-вправо;

Экскаватор - медленно опускать нижнюю челюсть, задержаться на 5 секунд, потом также медленно поднимать с сопротивлением;

Акула охотится - челюсть опустить вниз - влево, вправо, вниз - закрыть рот;

Кто дольше - произносить протяжно гласные звуки на выдохе:

А-а-а-а-а..

У-у-у-у-у…

Е-е-е-е-е…

Потом несколько гласных звуков на выдохе:

А-а-а-а-у-у-у..

А-а-а-а-е-е-е…

А-а-а-а-и-и-и…

И-и-и-а-а-а..

Рекомендации:

 1. Гимнастику необходимо выполнять каждый день, по 3–4 раза не более 5 минут;

2. Каждое упражнение выполнять по 3 раза;

3. Необходимо начинать с более простых упражнений, а затем переходить к сложным;

4. Гимнастику лучше делать перед зеркалом, чтобы ребенок контролировал свой артикуляционный аппарат.

5. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным упражнениям.

6. 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.

7. Артикуляционную гимнастку выполняют сидя, спина прямая, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

8. Для артикуляционной гимнастики необходимо использовать настенное зеркало. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому.

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

Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;

- увеличить амплитуду движений;

- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов;

- подготовить ребёнка к правильному произношению звуков.

Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.

1. Мал, да удал.

2. Два сапога - пара.

3. Нашла коса на камень.

4. Знай, край, да не падай.

5. Каков рыбак, такова и рыбка.

6. Под лежачий камень вода не течет.

7. У ужа ужата, у ежа ежата.

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнуто.

Упражнения для развития дыхания

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Рекомендации для проведения дыхательной гимнастики

1. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак;

2. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения;

3. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

Упражнения дыхательной гимнастики

1. «Снег». Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

2. «Кораблики». Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от «киндер-сюрпризов» или упаковки от бахил.

3. «Футбол». Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру: «Кто быстрее».

4. «Буль - буль». Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чутьчуть. Предложите ребенку поиграть в «бульбульки» с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды – можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в «Бульбульки», чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

5. «Волшебные пузырьки». Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. «Дудочка». Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

7. «Губная гармошка». Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

8. «Цветочный магазин». Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек.

9. «Свеча». Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

Артикуляционная гимнастика является важной частью логопедического занятия с детьми. Благодаря этой гимнастике, у воспитанников закрепляются основные движения органов артикуляционного аппарата, тем самым создаётся основа для правильной постановки звуков. Родители - обращайте внимание на речь и поведение вашего ребенка. Уделяйте этому вопросу больше времени. Желаем удачи и успехов в проведении артикуляционной гимнастики!