

# Что такое артикуляционная гимнастика???

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов (языка, губ, нёба) - кинем. Выработка той или иной кинемы открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из-за ее отсутствия. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи - это сложный двигательный навык. Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения диффузными звуками (бормотание, лепет). Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Точность, сила и дифференцированность этих движений развиваются у ребенка постепенно. Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы). Таким образом, говоря о специальной логопедической гимнастике, следует иметь в виду упражнения многочисленных органов и мышц лица, ротовой полости, плечевого пояса, грудной клетки. Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

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

## **Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять

упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.

2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.

3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

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

5. 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.

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

7. 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.

8. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

### **Организация проведения артикуляционной гимнастики**

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.

2. Взрослый показывает выполнение упражнения.

3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение. 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.

4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).

5. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески. 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.

## Нетрадиционные упражнения для совершенствования артикуляционной моторики

В дополнение к общепринятым артикуляционным упражнениям предлагаются 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 покатайте 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 расплещи 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").

### **Весёлые артикуляционные упражнения с соломинкой, сладостями.**

1. Высунь язык и прoderжи на нём соломинку как можно дольше.

2. Открой рот и постарайся удержать соломинку в равновесии на языке.

3. Сделай с помощью соломинки усы! Удерживай соломинку у верхней губы с помощью кончика языка.



4. Сделай усы, удерживая соломинку губами.

5. Втяни жевательную мармеладку – спагетти («червячка») в рот через вытянутые трубочкой губы.

6. Удержи шарик – конфетку или из сухих завтраков в языке, как в чашке.

7. Присоси ириску к верхнему нёбу с помощью языка.



8. Пооблизывай чупа-чупс когда он сбоку, сверху, снизу.

### **Разнообразим обычные артикуляционные упражнения.**

Ничто так не утомляет ребёнка, как однообразие, поэтому одному и тому же упражнению можно давать разные названия. Например, положение острого языка «Иголочка» можно сравнить с жалом, морковкой, ножницами, ракетой, острым карандашом, клювом птицы.

При изучении темы «Дикие животные» детям предлагается показать, какие острые ушки у лисы, иголки у ежа и др.

Упражнение «Маятник» можно представить следующим образом: «лиса замечает следы хвостом», «собака виляет хвостом», «рыбка шевелит хвостиком», «качаются ветви деревьев» и др.

Для формирования артикуляционной позы «Трубочка» предложите ребёнку показать, какие бублики испекли для мишки, обезьянки или изобразить губами круглое колесо, пуговицу, обруч, руль, нос пятка и др.

Упражнение «Грибок» тоже можно разнообразить. Грибочки — подосиновики, сыроежки, маслята и др. — собираются для белочки и бельчонка и «развешиваются» на сучки.

Упражнение «Надувание обеих щёк» можно преподнести как: «сердитый индюк», «хомячок», «овощи-толстячки», «колобок», «спрячем яблочки за щёчки», «щёчки-мячики» и др.

**Если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза, повторяйте их с малышом, попробуйте показать их вместе с ребёнком.**