

Методические рекомендации для родителей «Артикуляционная гимнастика»



Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов - 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 - это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц речевого аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированных движений органов, принимающих участие в речи. При произнесении различных звуков речевые органы (язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо) занимают

строго определённое положение. В речи звуки произносятся не изолированно, а слитно, плавно следуя один за другим и органы артикуляционного аппарата быстро переходят из одного положения в другое.

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.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряжённость движений органов артикуляционного аппарата, постепенно оно исчезает, движения становятся непринуждёнными и вместе с тем координированными. Нельзя говорить ребёнку. Что он делает упражнение неверно - это может привести к отказу выполнения упражнения. Длительность проведения артикуляционных упражнений и их дозировка зависят от компенсаторных возможностей самого ребёнка, характера и тяжести речевого нарушения. Выполнение упражнений требуют больших энергетических затрат, усилий, времени и терпения.

Эффективность работы по совершенствованию артикуляционной моторики определяется активностью самого ребёнка. Его инициативой, выносливостью, сосредоточенностью, работоспособностью.

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 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 5 – 7 минут. Не следует предлагать детям более 3-4 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 трех-четырёх упражнений новым может быть только одно, остальные даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отработать 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 9х12 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.

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

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений, обязательно прочтите рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.

Упражнения на развитие речевого дыхания

Выполняются упражнения в свободной позе в положении сидя. Важно следить за тем, чтобы ребенок был расслаблен, не поднимал плечи и излишне не напрягал мышцы дыхательного аппарата. При выполнении дыхательных упражнений рот должен быть приоткрыт, сопутствующие движения органов артикуляционного аппарата недопустимы. Вдох глубокий и медленный, а выдох плавный и продолжительный. Все дыхательные упражнения направлены на выработку длительной, направленной воздушной струи, идущей по средней линии языка. Выполняется каждое упражнение по 5 раз.

Упражнения, направленные на развитие речевого дыхания по своему назначению подразделяются на упражнения, вырабатывающие:

- а) холодную воздушную струю, направленную вниз;
- б) теплую воздушную струю, направленную вверх.

Упражнения, вырабатывающие холодную *воздушную струю*, выполняются со слегка приоткрытым ртом и высунутым широким

мягким языком - «*лопаткой*», лежащим на нижней губе. В этом положении длительно на одном выдохе произносится звук *ф-ф-ф...*

1. «*Подуем на султанчики*». По сигналу с силой дуть на султанчики (мелкие фигурки из тонкой бумаги, прикрепленные нитками к палочкам или полоскам картона, например: «*листки на веточке*», «*бабочки*» и т.п.) таким образом, чтобы они двигались и шелестели.

2. «*Задуем свечу*». По сигналу «Тихий ветерок» медленно дуть на пламя, чтобы оно отклонялось, но не гасло. По сигналу «Сильный ветер» стараться на одном выдохе задуть свечу.

3. «*Быстрый мяч*». Ребенку предлагается сильно дунуть (на одном выдохе) вперед на ватный шарик, лежащий на столе.

4. «*Загоним мяч в ворота*». Упражнение выполняется аналогично, но ребенок должен «забить гол» в ворота, построенные на столе из двух предметов (кубиков и т.п.). Расстояние между «штангами» постепенно уменьшают.

По мере овладения ребенком данными упражнениями язык убирается за нижние зубы, а затем упражнения отрабатываются с растянутыми в улыбку неплотно сомкнутыми губами.

Выработка направленной вверх *теплой воздушной струи* проводится с широко раскрытым ртом. Язык в форме «*чашечки*» поднят вверх, боковые края «*чашечки*» прижаты к верхним коренным зубам, а передняя часть языка образует щель с верхней губой (в упражнении «*Фокус*») или с верхними зубами (в упражнении «*Погреем ладошки*»). Длительный, сильный выдох дает теплую, направленную воздушную струю.

1. «*Фокус*». На кончик носа укладывают маленький кусочек ватки. Ребенок должен поднять язык к верхней губе и с силой выдохнуть на ватку. Она должна взлететь вертикально вверх.

2. «*Погреем ладошки*». Ребенок свободно, не напрягаясь, держит перед собой руки, согнутые в локтях, повернув ладони к себе. Язык в виде «чашечки» во рту у верхних зубов. Рот открыт. В таком положении ребенок на сильном выдохе «греет ладошки» (*х-х-х...*).

Упражнения для губ и щек

1. Покусывание, похлопывание и растирание щек.

2. Сытый хомячок.

Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

3. Голодный хомячок.

Втянуть щеки.

4. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

5. «Полоскание» – надувание и втягивание обеих щек одновременно.

6. «Шарик» – перегонка воздуха из одной щеки в другую, затем под верхнюю губу и под нижнюю.

7. «Шарик-2» – напрягаем губы и щёки, пытаемся преодолеть их сопротивление и вытолкнуть шарик – воздух из полости рта наружу (после упражнения в губах должно быть легкое покалывание).

8. «Рыбка» – втянуть щёки в ротовую полость, нижняя челюсть опущена, губы собраны в рыбий рот, поработать – смыкать и размыкать.

Упражнения для губ

1. Улыбка.

Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

2. Хоботок (Трубочка).

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3. Заборчик.

Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

4. Бублик (Рупор).

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед.

Верхние и нижние резцы видны.

5. Заборчик-Бублик. Улыбка - Хоботок.

Чередование положений губ.

6. Кролик.

Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

Упражнения для развития подвижности губ

1. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

2. Улыбка - Трубочка.

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

3. Пятачок.

Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

4. Рыбки разговаривают.

Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

5. Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.

6. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя".

7. Уточка.

Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.

8. Недовольная лошадка.

Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.

9. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

Если губы совсем слабые:

- сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту,
- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат),
- удерживать губами марлевую салфетку - взрослый пытается ее выдернуть.

Статические упражнения для языка

1.Птенчики.

Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

2.Лопаточка.

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

3.Чашечка.

Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

4.Иголочка (Стрелочка. Жало).

Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

5.Горка (Киска сердится).

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

6.Трубочка.

Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

7.Грибок.

Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

Динамические упражнения для языка.

1.Часики (Маятник).

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

2.Змейка.

Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

3.Качели.

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

4.Футбол (Спрячь-конфетку).

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

5.Чистка зубов.

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

6.Катушка.

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.

7.Лошадка.

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

8.Гармошка.

Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

9.Маляр.

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

10.Вкусное варенье.

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

11.Оближем губки.

Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

1.Трусливый птенчик.

Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

2.Акулы.

На счет "один" челюсть опускается, на "два" - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет "три" - челюсть опущена на место, на "четыре" - челюсть двигается влево, на "пять" - челюсть опущена, на "шесть" - челюсть выдвигается вперед, на "семь" - подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно,-избегая-резких-движений.

3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

4.**Обезьяна.** Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

5.**Сердитый лев.** Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков **а** или **э** на твердой атаке, сложнее - с шепотным произнесением этих звуков.

6.**Силач.** Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок

и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот.
Расслабиться.

7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).

9. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.

10. Дразнилки.

Широко, часто открывать рот и произносить: па-па-па.

11. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);

иииииииииииии (рот слегка открыт, губы растянуты в улыбке).

12. Произнесите гласные звуки с голосом:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя

оооооооооооооо

ёёёёёёёёёёёёёё

ииииииииииииии

13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааэээээ

аааааеёеёеё

аааааииииии

иииииааааа

оооооаяяяяя

аааааиииииииооооо

иииииээээээааааа

аааааииииииээээээоооооо и т.д.

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.



Источники: сайты: maam.ru, nsportal.ru; а так же
фонопедические упражнения по методике Емельянова,
Дыхательные упражнения по системе Стрельниковой