

# «Роль артикуляционной гимнастики в развитии речевого аппарата ребёнка»

## Артикуляционная гимнастика

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Точность, сила движений этих органов развиваются у ребенка постепенно, в процессе речевой деятельности.

Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения звуками (гуление, бормотание, лепет). Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. ВАЖНО, чтоб все эти действия первого этапа проходили своевременно. Если все происходит с задержкой, то имеет смысл задуматься над этим.

Нередко дети с **неправильным** произношением многих **звуков** несколько отстают в развитии, так как их речь бывает малопонятной, что нарушает контакт с окружающими, мешает **формированию фразовой речи**, а, следовательно, сказывается и на логическом мышлении.

Чтобы помочь этим детям необходимо выполнять специальные упражнения в игровой **форме** и воспитателям в детском саду и родителям дома с детьми.

Следует уделять внимание не только детям с поздним развитием речи, но и детям с ранним развитием речи. Родители любят демонстрировать окружающим речь таких **детей**, а это может привести к тяжёлым осложнениям.

**Неправильное** произношение приносит детям много огорчений и трудностей в детском саду, а в школе эти трудности возрастают. Недостатки устной речи очень часто влияют на письменную речь. Ребёнок плохо **справляется со звуковым анализом слов**, часто вместо одной буквы употребляет другую, пишет так, как говорит.

Поэтому работа воспитателей детских садов и родителей по **исправлению неправильного звукопроизношения** будет способствовать своевременному устранению этих недостатков и в дальнейшем успешному обучению таких **детей в школе**.

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 артикуляционного аппарата, развитие силы,**

## **подвижности и дифференцированности движений, участвующих в речевом процессе органов.**

**Артикуляционная гимнастика** является основой формирования речевых звуков — фонем — и коррекции нарушений звукопроизношения; 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.

### **Рекомендации по проведению 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.
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.

### **Правильная организация работы:**

Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.

Показывает его выполнение перед зеркалом.

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.

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

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научится подниматься кверху»).

Если у ребенка при выполнении упражнений долго (около 1 месяца) не вырабатываются точность, устойчивость и плавность движений органов артикуляции, это может означать, что вы не совсем правильно выполняли упражнения или проблема вашего ребенка серьезнее, чем вы думали. В обоих случаях ребенка нужно обязательно показать специалисту-логопеду.

Практически у всех детишек-дошкольников встречаются недостатки произношения одного или нескольких звуков, большинство из которых носят временный, непостоянный характер. Они обусловлены тем, что у ребенка этого возраста еще недостаточно хорошо функционируют центральный слуховой и речевой аппараты. Связь между ними недостаточно выработана и прочна, мышцы речевого аппарата еще слабо натренированы. Все это приводит к тому, что движения речевых органов ребенка еще недостаточно четки и согласованы. Поэтому в дошкольном возрасте большую роль играет целенаправленное развитие подвижности речевых органов и умения владеть ими.

Помните, что ежедневными упражнениями вы помогаете ребенку достичь правильного звукопроизношения.

Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза. Попробуйте повторять их вместе с ребенком.

### **Упражнения для губ**

#### **1. Улыбка.**

Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

#### **2. Трубочка (Хоботок).**

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

#### **3. Бублик (Рупор).**

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

#### **4. Улыбка — Хоботок.**

Чередование положений губ.

#### **5. 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 утки.

#### **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.

### **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.**

### **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. Катюшка.**

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 даигается 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:**

аааааааааааааа

яяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооооо

ёёёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);

иииииииииииии (рот слегка открыт).

## **12. Произнесите гласные звуки с голосом:**

аааааааааааааа

яяяяяяяяяяяяяя

оооооооооооооо

ёёёёёёёёёёёёёё

ииииииииииииии

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

аааааэээээ

аааааеееее

аааааииииии

иииииааааа

оооооаяяяя

аааааииииииооооо

иииииээээээааааа

аааааиииииээээээоооооо и т.д.

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

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

*Мал, да удал.*

*Два сапога — пара.*

*Нашла коса на камень.*

*Знай край, да не падай.*

*Каков рыбац, такова и рыбка.*

*Под лежащий камень вода не течет.*

*У ужа ужата, у ежа ежата.*

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

### **Тренировка мышц глотки и мягкого неба**

**1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.**

Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

**2. Произвольно покашливать.**

Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.

Покашливать с высунутым языком.

**3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.**

Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

**4. Глотать воду маленькими порциями (20 — 30 глотков).**

Глотать капли воды, сока.

**5. Надувать щеки с зажатым носом.**

**6. Медленно произносить звуки к, г, т, д.**

**7. Подражать:**

— стону,

— мычанию,



— свисту.

**8. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на затылке ребенка.**

**Опускать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на лбу ребенка.**

**Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.**

**9. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.**

**10. Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке.**

**11. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а. Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.**

**12. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.**

Последовательность **правильного произношения звуков детьми дошкольного возраста следующая:**

**В первой младшей группе (дети 3-го года жизни)** чётко произносятся гласные **звуки**: [а], [у], [и], [о], [э], а затем согласные **звуки** [м], [н], [п], [б]. остальные **звуки** дети этого возраста произносят чаще всего ещё нечётко в силу физиологических особенностей.

**Во второй младшей группе (дети 4-го года жизни)** чётко произносят гласный [ы] и согласные [ф], [в], [т], [д], [к], [г], [х]. Особенностью **звукопроизношения детей** этого возраста является смягчение многих согласных **звуков**.

**В средней группе (дети 5-го года жизни)** чётко произносят согласные **звуки** [й], группу свистящих **звуков** [с], [з], [ц] и группу шипящих **звуков** [ш], [ж], [ч], [щ]. к этому возрасту окончательно исчезает смягчённость речи, однако ещё отсутствуют **звуки** [л], [р], которые пропускаются или заменяются на другие **звуки**.

**В старшей и подготовительной к школе группах (дети соответственно 6-го и 7-го годов жизни)** продолжается автоматизация свистящих и шипящих, ставится и вводится в речь твёрдый **звук** [л], а затем наиболее сложный по **артикуляции звук** [р].

### Развитие движений органов артикуляционного аппарата

Правильное произношение различных звуков как изолированно, так и в речевом потоке обусловлено хорошей подвижностью и дифференцированной работой органов артикуляционного аппарата. Точность, сила и дифференцированность этих движений развиваются у ребёнка постепенно, в процессе речевой деятельности. Выработать движения органов артикуляционного аппарата помогает артикуляционная гимнастика.