



Артикуляционная гимнастика

Подготовила
учитель-логопед,
М.А.Бруковская

Артикуляционная гимнастика

Речь не является врожденной способностью, она формируется постепенно, и ее развитие зависит от многих причин. Одним из условий нормального становления звукопроизношения является полноценная работа артикуляционного (звукопроизносительного) аппарата.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, мягкое небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе жевательных, глотательных, мимических; процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, легкие, диафрагма, межреберные мышцы).

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Проводить артикуляционную гимнастику надо ежедневно, в течение 5 – 7 минут, чтобы вырабатываемые двигательные навыки становились более прочными. На первых занятиях можно ограничиться двукратным выполнением упражнений. В дальнейшем можно доводить количество повторений до 15-20, а при условии коротких перерывов – и более.

Артикуляционную гимнастику обычно выполняют сидя, так как в этом положении у ребенка спина прямая, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном состоянии. Все упражнения делаются перед зеркалом.

Начинаем артикуляционную гимнастику обычно с упражнений для губ.

Ты хочешь красиво говорить, но твои губы не всегда бывают послушными. Научись управлять губами вместе с лягушонком Квакой.

Упражнение «ЛЯГУШОНОК УЛЫБАЕТСЯ»

Квака любит улыбаться.
Рот у Кваки до ушей,
Хоть завязочки пришей.



• Возьми зеркало и улыбайся вместе с Квакой.

• Послушай новое стихотворение и поулыбайся вместе с веселыми лягушатами.

Тянуть губы прямо к ушкам
Очень нравится лягушкам.
Улыбаются, смеются.
А глаза у них, как блюдца.



Родителям. «Улыбка» нужна для правильного произнесения свистящих звуков [С], [С'], [З], [З'], [Ц].

Упражнение «Лягушонок улыбается» имеет 2 варианта:

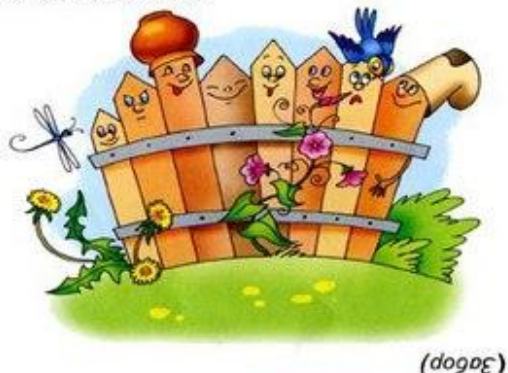
1. Губы разомкнуты (как на картинке).
2. Губы сомкнуты.

Выполняем вариант с сомкнутыми губами!

Просим ребенка удерживать улыбку, сами считаем медленно до 10.

Отгадай загадку:

Сто один брат,
Все в один ряд,
Крепко связаны стоят.



Упражнение «ЗАБОРЧИК»



- Сделай «заборчик» из своих зубов.



Зубы ровно ты смыкаешь
И «заборчик» получаешь.
А сейчас раздвинешь губы
И увидишь свои зубы.

- Раскрась забор.
- Сосчитай, сколько в нём досочек.



ЦЕЛЬ

Вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

ОПИСАНИЕ

Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны нижние и верхние передние зубы. Просим ребенка удержать «заборчик», сами считаем медленно до 10.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Необходимо поставить верхние зубки на нижние так, чтобы соприкасались края зубов, чтобы ни верхние, ни нижние зубы не перекрывали друг друга. К сожалению, очень часто детки испытывают затруднения при создании данной позы. А такое положение зубов – идеальная позиция для произнесения многих звуков.

Отгадай загадку:

Маленькое, сдобное
Колесо съедобное.
Я его один не съем:
Разделю ребятам всем.



(хлывдг)

Родителям. Изображать «бублик» губами нужно для правильного произнесения шипящих звуков [ш], [ж], [ч], [щ].

Упражнение «БУБЛИК»



• Сделай губами «бублик».

Бублик мы изобразили —
Плавно губы округлили.
Их теперь нельзя смыкать,
«Бублик» надо удержать.



- Сосчитай, сколько бубликов лежит на тарелке.
- Сделай столько же «бубликов» своими губами.

ЦЕЛЬ

Развивать мышечную силу и подвижность губ.

ОПИСАНИЕ

Зубы сомкнуты, как в упражнении «Заборчик». Губы округлены. Должно быть видно и верхние, и нижние зубы.

Просим ребенка удерживать «Бублик», сами считаем медленно до 10.

Упражнение «ХОБОТ СЛОНЁНКА»

У какого крупного животного нос похож на длинную трубу? Конечно, у слона. Как этот нос называется? Хобот.



- Сделай своими губами «хобот»: вытяни их вперёд и сомкни.
- Слушай стишок.



Подражаю я слону:
Губы хоботом тяну...
Даже если я устану,
Их тянуть не перестану.
Буду долго так держать,
Свои губы укреплять.

ЦЕЛЬ

Вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.

ОПИСАНИЕ

Зубы сомкнуты. Губы вытянуты вперед. Просим ребенка удерживать «Хоботок», сами считаем медленно до 10.

После того, как выполнили все упражнения для губ – «Хобот», «Лягушка», «Бублик» - переходим к чередованию этих поз. Удерживать каждую по 2 – 3 секунды, повторить несколько раз.

Далее следуют упражнения для язычка.

Упражнения для языка индивидуальны. Логопед подскажет, какие упражнения необходимы именно Вашему ребенку.

Упражнение «ЛОПАТОЧКА»

Мне гулять пора идти.
Снег засыпал все пути.
Чем дорожки разгрести,
Чтобы санки провезти?
Отгадай скорей загадку,
Как зовут её? ...



Что это? Конечно, лопатка. Попробуй сделать свой язык лопаточкой. Учись управлять языком.



- Улыбнись. Приоткрой рот.
- Положи широкий язык на нижнюю губу.
- Подержи его в таком положении.



Язык лопаткой положи
И спокойно подержи.
Язык надо расслаблять
И под счёт его держать:
Раз, два, три, четыре, пять!
Язык можно убирать.

ЦЕЛЬ

Вырабатывать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе.

Если язык напряжен, и «лопатка» не получается, можно произнести «пя – пя – пя» - язык «пошлепать» губами. Это поможет расслабить язычок.

Удерживать под счет до 10.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

1. Губы в улыбке.
2. Не подворачивать нижнюю губу внутрь.
3. Не высовывать язык далеко – нижнюю губу должно быть видно.
4. Боковые края языка должны касаться уголков рта.

Упражнение «ИГОЛОЧКА»



- Открой рот.
- Язык высунь далеко вперед.
- Напрягай мышцы языка и делай его узким.
- Удерживай «иголочку», считая от одного до пяти.

Язык в иголку
превращаю,
Напрягаю и сужаю.
Острый кончик
потяну,
До пяти считать
начну.
Раз, два, три,
четыре, пять!
Иголку я могу
держатъ.



- Помоги девочке вдёрнуть нитку в иголку — обведи точки сплошной линией.

ЦЕЛЬ: выработать умение делать язык узким, напрягая его мышцы.

Удерживать под счет до 10.

Упражнение «ЧАСИКИ»



- Открой рот.
- Высунь узкий язык.
- Двигай язык попеременно то в правый угол рта, то в левый.

Тик-так, тик-так —
Ходят часики вот так.
День и ночь
они не спят,
Всё стучат,
стучат, стучат.



ЦЕЛЬ: выработать подвижность языка, укрепляя его мышцы, и закрепить пространственную ориентировку.

Под счет до 20.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

1. Двигается только язык — нижняя челюсть неподвижная.
2. Язык не облизывает нижнюю губу, а передвигается, не задевая ее, от одного уголка рта к другому.

Упражнение «КАЧЕЛИ»

На качелях я качаюсь:
Вверх-вниз, вверх-вниз.
Высоко я поднимаюсь,
Опускаюсь снова вниз.



Для твоего язычка тоже есть упражнение «Качели».
Языку понравится качаться, давай поучим его!



- Улыбнись.
- Открой рот, как при звуке [а].
- Подними кончик языка за верхние зубы.
- Затем опусти язык за нижние зубы.
- Повтори несколько раз.

Вверх язык поднимай,
Потом за зубы опускай.
Так качаться продолжай...



Это упражнение может называться «Мяч» - т.е. язычок прыгает, как мячик, вверх – вниз.

ЦЕЛЬ: вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать его гибкость, подвижность.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: кончик языка должен прижиматься к зубам с внутренней стороны – и вверх, и вниз – удерживать по 3 – 5 секунд.

Упражнение «МАЛЯР»

Мы работаем с утра,
Красить потолок пора,
Челюсть ниже опусти,
Язык к нёбу подними.
Поводи вперёд-назад —
Наш маляр работе рад.



• Води кончиком языка, как кисточкой, по нёбу вперёд-назад.

ЦЕЛЬ: отработать подъем языка вверх, развивать его подвижность. 20 раз.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

1. Губы и нижняя челюсть неподвижны, работает только язык.
2. Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, но не высывался из рта.

Упражнение «ЧИЩУ ЗУБЫ»

Похожее движение, как будто чистишь зубы, можно делать и своим языком. Это движение нужно повторять старательно каждый день — тогда язычок станет послушным и ты будешь правильно произносить звуки.



- Улыбнись. Приоткрой рот.
- Почисти кончиком языка нижние зубы, делая движения из стороны в сторону.
- Почисти кончиком языка верхние зубы, делая движения из стороны в сторону.

Нижние зубы чистим с внутренней стороны. А верхние — с наружной. 15 – 20 раз.

Упражнение «ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»

Представь, что ты ешь очень вкусное варенье и испачкал верхнюю губу.

Ох и вкусное варенье!
Жаль, осталось на губе.
Язычок я подниму
И остатки оближу.



- Слегка приоткрой рот.
- Широким кончиком языка слижи варенье с верхней губы, делая движения языком сверху вниз.

ЦЕЛЬ: вырабатывать движение широкой передней части языка и положение языка близкое к форме чашечки – пиалы.

Повторить 15 – 20 раз.

Упражнение «ПИАЛА»



- Открой рот.
- Положи язык «лопаточкой» на нижнюю губу.
- Приподними кончик и боковые края языка — получилась «чашечка».



Круглая чашечка без ручки называется пиала.

- Раскрывай пиалу.

Упражнение «Пиала» мы с детьми называем проще – «Чашечка».

ЦЕЛЬ: укреплять мускулатуру языка, выработать умение делать язык широким, приподнимая его края и удерживая форму чашечки.

Удерживать под счет до 10.



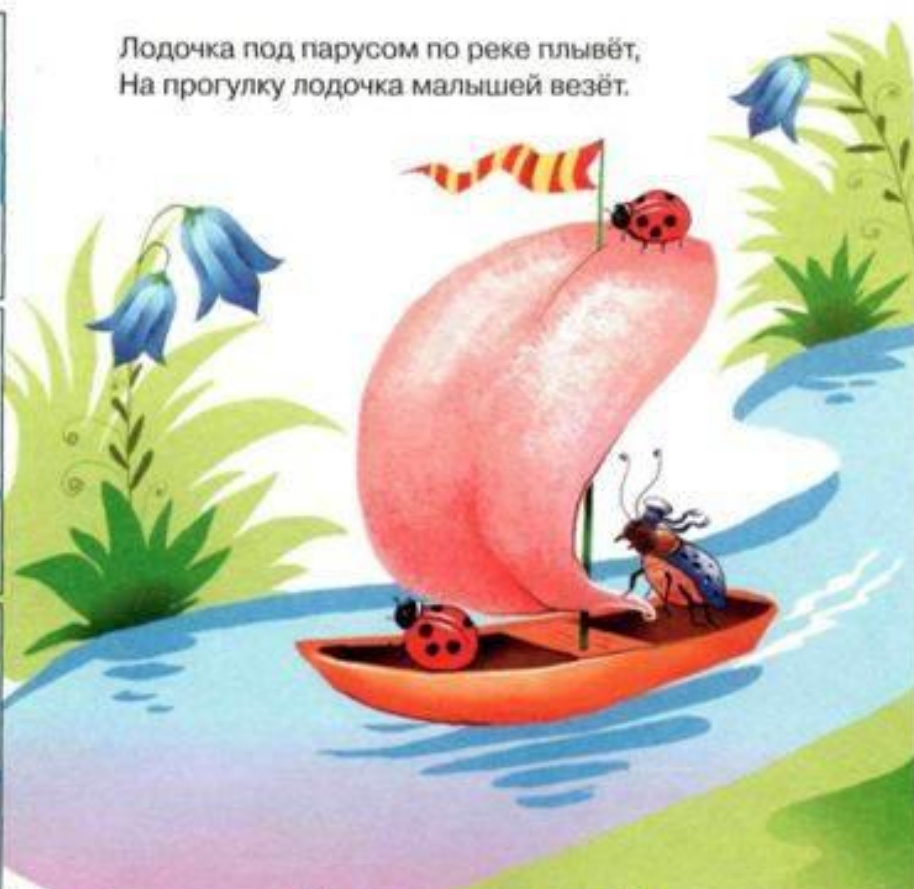
ПАРУС

Возле дома Язычка протекал весёлый ручеёк. Язычок решил сделать лодочку с парусом и отправить её в плавание. Лодочка получилась очень красивая, с розовым парусом. Давай покажем, какой был парус у лодочки.

Описание упражнения: улыбнуться, широко открыть рот, кончик языка поднять и поставить на бугорки (альвеолы) за верхними зубами. Удерживать язык в таком положении под счёт до восьми; потом до десяти. Опустить язык и повторить упражнение 2-3 раза.



Лодочка под парусом по реке плывёт,
На прогулку лодочка малышей везёт.



Дополнительное задание: знаешь ли ты, что нарисовано на маленьких рисунках?

Упражнение «БАРАБАНЩИК»

У тебя есть барабан? Даже если и нет, ты сможешь быть барабанщиком, если сделаешь следующее упражнение.



- Улыбнись. Открой рот.
- Постучи кончиком языка за верхними зубами, отчётливо произнося твёрдый звук [д].
- Делай удары медленно, следи, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

Барабанщик очень занят,
Барабанщик барабанит,
Д-д, д-д-д!

Бей, руками помогай,
Ритм ногами отбивай,
Д-д, д-д-д!

Учись играть на барабанах,
Твой язык послушным станет,
Д-д, д-д-д!

Язык, вверх поднимайся:
Только с ритма не сбивайся,
Д-д, д-д-д!



Упражнение «ЛОШАДКА»

Это лошадка Серый Бок. Когда она бежит, её копыта цокают. Научи свой язык красиво цокать, если хочешь поиграть с лошадкой.

Я лошадка
Серый Бок,
Цок-цок-цок.
Я копытцем
постучу,
Цок-цок-цок.
Если хочешь —
прокачу!
Цок-цок-цок.



- Улыбнись.
- Приоткрой рот.
- Цокай медленно кончиком языка.
- Следи, чтобы нижняя челюсть и губы не двигались, а работал только язык.

Упражнение «Барабанщик» иногда называют по-другому – «Дятел». Цель и способ выполнения одинаковые.

ЦЕЛЬ: укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подвижность кончика языка и подготавливать его к вибрации, необходимой для звука [р].

ЦЕЛИ. Отрабатывать подъем языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную уздечку, укреплять мышцы языка. Повторить 15-20 раз.

! нижняя челюсть не двигается, работает только язык.

Упражнение «ФУТБОЛ».

Рот закрыть, напряженным языком упираться то в одну щеку, то в другую, задерживаясь с каждой стороны 3 – 5 сек. Можно не просто упереться в щеку, а еще пошевелить языком вверх – вниз. Повторить 20 раз.



«ГРИБОК»

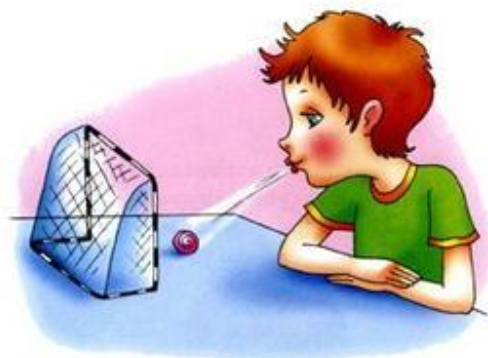
Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язычок к небу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка- ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы - в улыбке. Если ребенку не удастся присосать язык, то можно пощелкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощелкивании улавливается нужное движение языка.



Удерживать «грибок» под счет до 20.

Упражнение «ЗАБЕЙ МЯЧ В ВОРОТА»

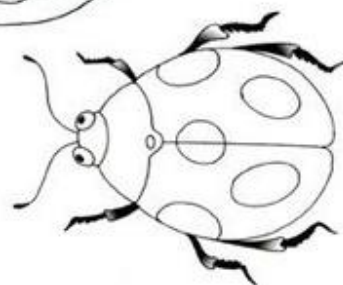
Поиграй в футбол, потренируй своё дыхание.



- Возьми поролоновый мячик.
- Положи перед футбольными воротами.
- Забивай гол плавной струёй воздуха.
- Теперь забивай гол резкой, отрывистой струёй воздуха.
- Посчитай, сколько голов ты забил.

Родителям. Цель упражнения — научить ребёнка выдувать сильную отрывистую струю воздуха. К игре подготовьте поролоновый или ватный мячик диаметром 2—3 см. Футбольные ворота можно сделать из проволоки.

Ты можешь потренировать свой выдох, поддувая листочек, бабочку, божью коровку. Посмотри, как это делает девочка.



- Раскрась насекомых. Может быть, ты за ними наблюдал летом?

Упражнение «ПРОКАТИ КАРАНДАШ».

Положить карандаш на стол перед ребенком. Улыбнуться, положить широкий язык на нижнюю губу («Лопаточка») и медленно, на выдохе подуть на карандаш так, чтобы он покатился.



Желаю удачи Вам и Вашему малышу!!!