

Артикуляционная гимнастика

Учитель – логопед Смирных Ю.А.

Для чёткой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, нёбо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе жевательных, глотательных, мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, лёгкие, диафрагма, межрёберные мышцы).

Гимнастика, направленная на развитие органов речи, называется артикуляционная.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков и коррекции (исправления) нарушений звукопроизношения. Она включает:

- Упражнения для губ;
- Упражнения для языка;
- Упражнения для мягкого нёба;
- Упражнения для укрепления задней стенки глотки.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определённых положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произношения звуков.

Рекомендации для выполнения артикуляционной гимнастики:

1. Комната должна быть чистой, хорошо проветренной.
2. Руки логопеда, родителя, ребёнка должны быть чистые.
3. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые навыки закреплялись. Лучше выполнять 3–4 раза в день по 3–5 минут. Каждое упражнение выполняется по 5–7 раз.
4. При отборе упражнений надо соблюдать определённую последовательность: идти от простых упражнений к более сложным. Лучше артикуляционную гимнастику проводить в игровой форме.
5. Артикуляционную гимнастику нужно выполнять сидя: спина прямая, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
6. Ребёнок должен видеть лицо взрослого и своё лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений.

Сначала упражнения выполняются в медленном темпе, с показом взрослого; параллельно можно задавать вопросы: «Что делает язычок? Где находится язычок? Что делают зубки? и т.д. Постепенно темп увеличивается. Все упражнения проводятся под счёт, плавно, точно.

Начинать гимнастику лучше с дыхательной гимнастики: поддувание листиков, снежинок, ватки, дождика (родители выполняют эти упражнения перед индивидуальными зеркалами).

Важно формирование нижнедиафрагмального дыхания: родители по показу логопеда выполняют упражнение «Шарик».

Переходим к выполнению артикуляционной гимнастики (родители по показу логопеда выполняют упражнения перед индивидуальными зеркалами):

Упражнения для губ:

1. Улыбка. Удержание губ в улыбке. Зубы не видны.

Тянуть губы прямо к ушкам

Очень нравится лягушкам



Удерживание губ в улыбке.

2. Хоботок. Губы вытянуты вперёд.

Губки хоботком тяну,

Подражаю я слону.



«ХОБОТОК»

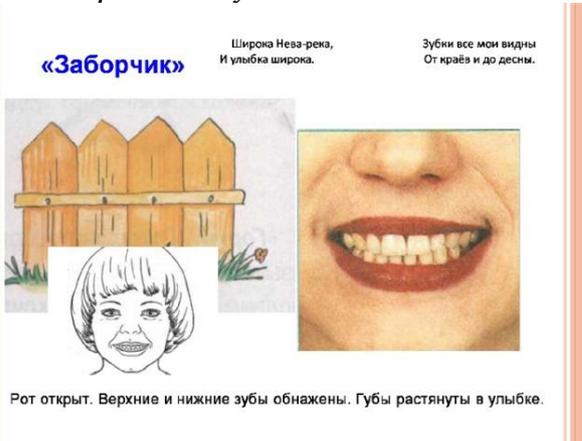
Подражаю я слону:
Губы хоботом тяну...
Даже если я устану,
Их тянуть не перестану.
Буду долго так держать,
Свои губы укреплять.

Вытягиваем сомкнутые губы вперёд. Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5. Следить, чтобы при вытягивании губ вперёд не открывался рот; зубы должны быть сомкнуты.

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

Зубы ровно мы смыкаем

И заборчик получаем



«Заборчик»

Широка Нева-река,
И улыбка широка.

Зубки все мои видны
От края и до десны.

Рот открыт. Верхние и нижние зубы обнажены. Губы растянуты в улыбке.

4. Бублик. Губы округлены.

*Бублик мы изобразили, губки плавно округлили,
Их теперь нельзя смыкать, бублик надо удерживать.*

Бублик



5. Улыбка - Хоботок. Чередование положений губ.

Свои губы прямо к ушкам

Растяну я как лягушка.

А теперь слонёнок я

Видишь – хобот у меня.

Мне понравилось играть

Повторю – ка всё опять.

Упражнения для губ



УЛЫБКА

Верхние и нижние зубы обнажены. Губы растянуты в улыбке.



ХОБОТОК

Вытягивание сомкнутых губ вперед.

6. Заборчик – Бублик.

Упражнения для щек:

1. Похлопывание и растирание щек.
2. **Сытый хомячок.** Надуть обе щеки, потом надуть щеки поочередно.
3. **Голодный хомячок.** Втянуть щеки.



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

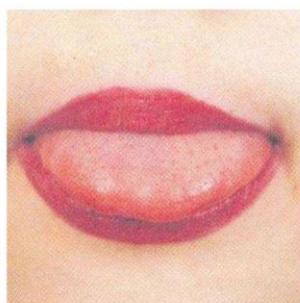
Упражнения для языка:

I. Статические упражнения для языка (выработка контроля за положением языка и удержанием позы)

1. Накажу непослушный язычок. Это упражнение является самомассажем для языка.

*На губу язык клади, Пя-пя-пя произноси,
Мышцы расслабляются... Лопатка получается
Ты под счёт её держи... До пяти.. До десяти...*

«НАКАЖЕМ НЕПОСЛУШНЫЙ ЯЗЫЧОК»



2. Лопаточка. Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

Язык лопаткой положи и спокойно поддержи.

Язык надо расслаблять и под счёт его держать:

Раз, два, три, четыре, пять! Язык можно убирать

Блинчик (лопатка)



Блинчик

Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу. Удерживать язык в таком положении нужно 5—10 с. Затем убрать язык, закрыть рот.

Повторить упражнение 3—5 раз.

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

Язык широкий положи,

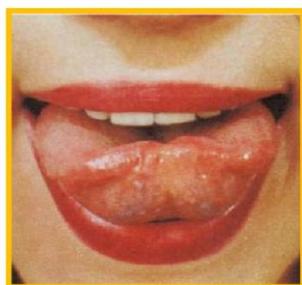
Его края приподними –

Получилась пиала, почти круглая она.



«ЧАШЕЧКА»

Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счет до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.



4. Иголочка. Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

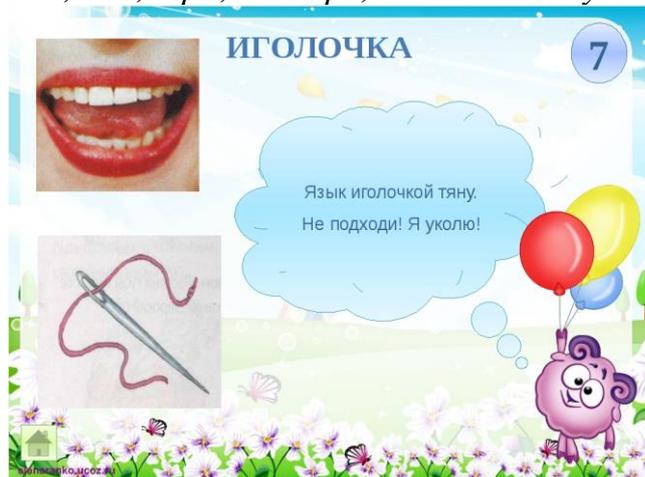
Язык в иголку превращаю,

Напрягаю и сужаю.

Острый кончик потяну,

До пяти считать начну.

Раз, два, три, четыре, пять – иголку я могу держать.



II. Динамические упражнения для языка (выработка координации и точности движений)

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

Влево - вправо мой язык скользит лукаво:

Словно маятник часов покачаться он готов.

«Часики»



Тик-так, тик-так.
Язычок качался так,
Словно маятник часов.
Ты в часы играть готов?

Давай покажем, как работают часики: улыбнись, открой рот, тянись попеременно то к левому углу рта, то к правому. Повтори 6-8 раз.

2. Качели. Рот открыт. Язык сначала опускается за нижние зубы, а потом поднимается за верхние.

Всё лето качели качались и пели,

И мы на качелях качались и пели.

Артикуляционное упражнение «Качели»

- * На счет 1-2 поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы.
- * Нижняя челюсть при этом неподвижна.

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

Упражнение «Ёжик»

Ц е л ь: активизировать мышцы языка.

Ход выполнения упражнения: Губы сомкнуты. Напряжённый кончик языка движется между губами и зубами, делая круговые движения как бы вокруг зуба, но с внутренней стороны рта. Движение выполняется сначала в одну направленность (по часовой стрелке) - 5-6 кругов, затем в другом направлении (против часовой стрелки) - 5-6 кругов. Скорость движения языка можно менять. Удерживать в таком положении в течение 5 секунд.

Методические указания: рот при этом закрыт.

Увидел язычок, что погода хорошая и побегал гулять во двор, только сошёл с крыльца, как услышал, что в травке кто-то шуршит. Присмотрелся язычок внимательно: из травы показался чертик. Это был ёжик.

Он бежал в траве по кругу: то в одну сторону, то в другую. Давил покатком, как бегал ёжик.



У меня в колючих иголках
И в поре запасе горстка,
Лучше ты меня не трогай!
И - колючий серый ёж!

4. Чистка зубов. Сначала движения языка влево – вправо по внутренней поверхности нижних зубов, потом верхних зубов.

Чищу зубы, чищу зубы

И снаружи, и внутри.

Не болели, не темнели,

Не желтели чтоб они.

«ЧИСТИМ ЗУБКИ»

Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние, затем верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо - влево. Нижняя челюсть при этом не двигается.



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

Красить потолок пора,

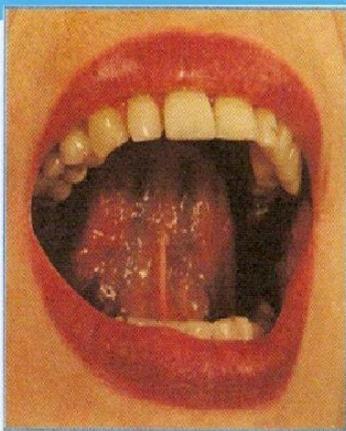
Пригласили маляра.

Ниже челюсть опускаем,

Язык к нёбу поднимаем.

Проведём вперёд – назад – наш маляр работе рад.

Артикуляционное упражнение «Маляр»



- * Улыбнуться, открыть рот.
- * Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу.
- * Нижняя челюсть не должна двигаться.

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

Ох и вкусное варенье!

Жаль осталось на губе.

Язычок я подниму

И остатки оближу.

Учимся делать упражнение «Вкусное варенье».
Широко открываем рот, острым кончиком языка проводим по верхней губе слева направо и обратно. Следим за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть.
Выполняем 6—8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну.
Повторяем упражнение 3—4 раза.



7.Лошадка. Присосать язык к нёбу, щёлкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную уздечку.

Я лошадка Серый Бок! Цок-цок-цок.

Я копытцем постучу! Цок-цок-цок.

Если хочешь – прокачу! Цок-цок-цок.

*ЛОШАДКА



Улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх, присосать к верхнему нёбу кончик языка. Щёлкать языком. Челюсть неподвижна, широкий язык за верхними зубами и не подворачивается внутрь. Выполнять 5-6 раз.

8.Горка. Рот открыт. Кончик языка упирается за нижние зубы, спинка языка приподнята. Удерживать язык в таком положении под счёт от одного до пяти.

Статическое упражнение

«Горка»

Рот приоткрыть.

Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы.

Удерживать в таком положении 15 с.



9. Катание с горки. Рот открыт. Язычок выполняет упражнение «Горка», а верхние зубы двигаются по «горке» сверху – вниз и обратно (двигается нижняя челюсть, а язык неподвижен).

Я на горочке катаюсь вниз, вверх, вниз, вверх.

Никогда не утомляюсь: вниз, вверх, вниз, вверх.

10. Кошечка сердится. Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. На счет «раз»- выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы. На счет «два» вернуться в исходное положение. Кончик языка при этом не должен отрываться от нижних зубов, рот не закрывается, нижняя челюсть неподвижна.

Киска гуляла (язык горкой),

Собачку увидала (опустить спинку языка).

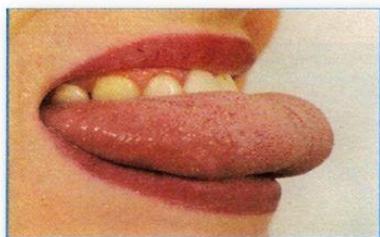
Артикуляционное упражнение «Киска сердится»

Улыбнуться, открыть рот.



* Кончиком языка упереться в нижние зубы.

* На счет раз - выгнуть язык горкой, упираясь кончиком в нижние зубы.



* На счет два вернуться в исходное положение. Кончик языка при этом не должен открываться от нижних зубов, рот не закрывается.

11. Желобок. Рот открыт. Язык положить лопатой, а потом загнуть края языка к середине язычка. Дуем по желобку, щёки при этом не раздуваем.

Статическое упражнение

«Желобок»

Высунуть широкий язык.

Боковые края языка
загнуть вверх.

Подуть в получившуюся
трубочку.



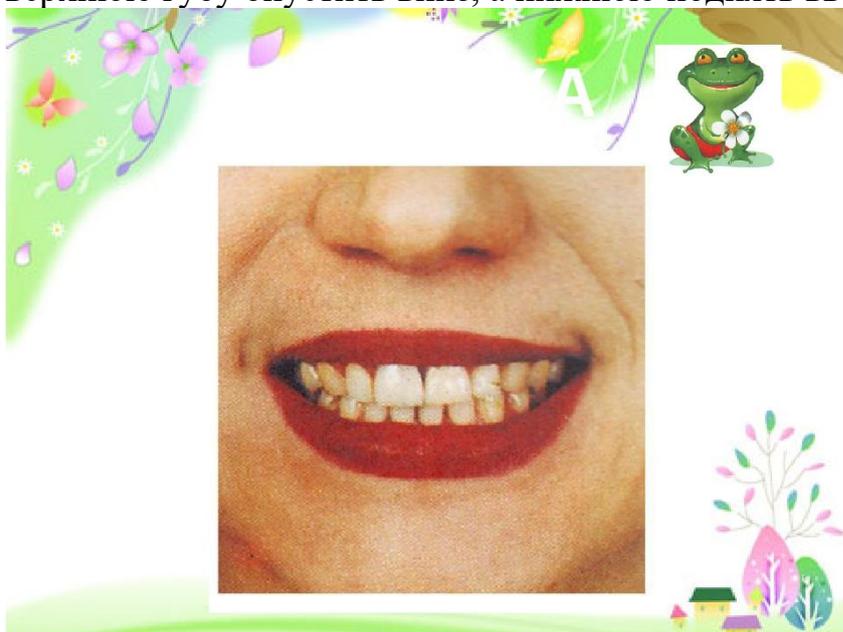
Успехов Вам и Вашему ребёнку!

Артикуляционная гимнастика для шипящих звуков

Эти упражнения помогут подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению звука [Ш].

Упражнения для губ:

- 1.Верхними зубами закусить нижнюю губу, а верхнюю губу то поднимать, показывая при этом верхние зубы, то опускать губу, закрывая верхние зубы.
- 2.Нижними зубами закусить верхнюю губу, а нижнюю губу то опускать, показывая при этом нижние зубы, то поднимать губу, закрывая нижние зубы.
3. **Оскал.** Зубы соединить вместе. На счёт «раз» верхнюю губу поднять вверх, а нижнюю опустить вниз – виден заборчик из зубов. На счёт «два» верхнюю губу опустить вниз, а нижнюю поднять вверх.



- 4.**Рупор.** Зубы заборчиком, между зубами щель. Губы округлить и выдвинуть вперёд. Удерживать под счёт от одного до пяти.

«Рупор»



Зубы слегка разомкнуты, губы слегка вытянуты и округлены. Ладони в это время перед грудью сложены корабликом.

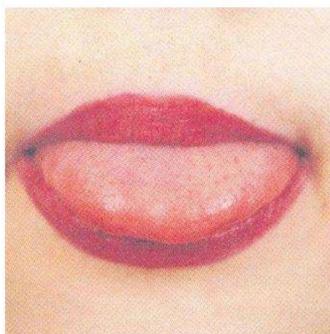
Упражнения для языка:

I. Статические упражнения для языка (выработка контроля за положением языка и удержанием позы)

1. Накажи непослушный язычок. Это упражнение является самомассажем для языка.

*На губу язык клади, Пя-пя-пя произноси,
Мышцы расслабляются... Лопатка получается
Ты под счёт её держи... До пяти.. До десяти...*

«НАКАЖЕМ НЕПОСЛУШНЫЙ ЯЗЫЧОК»



2. Лопаточка. Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

Язык лопаткой положи и спокойно поддержи.

Язык надо расслаблять и под счёт его держать:

Раз, два, три, четыре, пять! Язык можно убирать.

Блинчик (лопатка)



Блинчик

Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу. Удерживать язык в таком положении нужно 5—10 с. Затем убрать язык, закрыть рот. Повторить упражнение 3—5 раз.

3.Обними верхнюю губу. Широким языком обнимаем верхнюю губу и удерживаем под счёт до пяти.



«ЯЗЫК ЗДОРОВАЕТСЯ С ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ»

Улыбнись, не будь груба.

Здравствуй, верхняя губа!

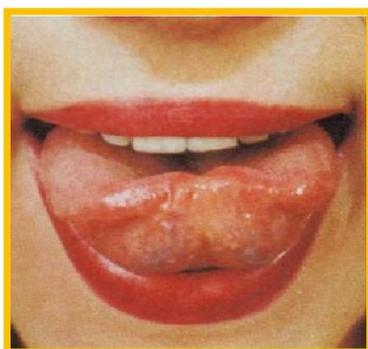
Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу.

4.Чашечка. Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счет до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.



«ЧАШЕЧКА»

Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счет до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.



5.Фокус. Широким языком обнимаем верхнюю губу, на кончик носа кладём кусочек ваты. Необходимо сдуть вату с кончика языка (вата должна подлететь вверх). Следить, чтобы ребёнок щёки не раздувал щёки. Этим упражнением вырабатывается ещё и правильная струя воздуха для произнесения звука.

➤ «Фокус». Положить на самый кончик носа маленький кусочек ватки. Язык в форме чашечки плотно примыкает к верхним губам. Нужно сдуть ватку с кончика носа.



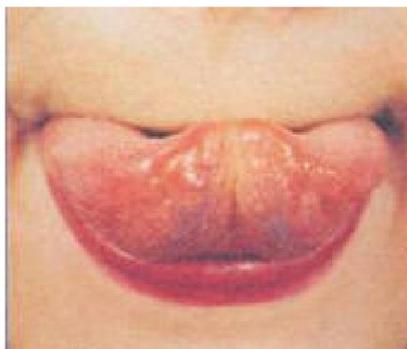
www.logoped.ru

II. Динамические упражнения для языка (выработка координации и точности движений)

1. Вкусное варенье. Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху – вниз (можно помазать ее вареньем). Нижняя губа не должна обтягивать зубы (можно оттянуть ее вниз рукой).
*Ох, и вкусное варенье! Жаль осталось на губе.
Язычок я подниму и варенье оближу.*



Варенье



2. Ступеньки. На счёт «раз» широким языком обнимаем верхнюю губу, на счёт «два» широкий язык прячем между верхней губой и верхней десной, на счёт «три» широкий язык отодвигаем за верхние зубы.

Ступеньки

Улыбнуться, открыть рот. Язычок положить «Лопаточкой». Под счет 1-2-3 выполнять действия: 1 – широким языком обнять верхнюю губу; 2 – широким языком обнять верхние зубы; 3 – широкий язык спрятать за верхние зубы. Следить, чтобы язык не сужался, нижняя челюсть и губа были неподвижны.



3. Рот открыт. Сделать язычком «чашечку», затем «чашечку» утянуть в рот и там удержать под счёт до пяти.
4. Рот открыт. Сделать язычком «чашечку», затем «чашечку» утянуть в рот и поднять за верхние зубы. Удержать под счёт до пяти.
5. Рот открыт. Сделать язычком «чашечку», затем «чашечку» утянуть в рот и поднять за верхние зубы. Удерживать язык в форме «чашечки», а рот то закрывать, то открывать. «Чашечка» не должна «ломаться».

Успехов Вам и Вашему ребёнку!