

Артикуляционная гимнастика

*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.*

Уважаемые родители, представляем Вашему вниманию три комплекса артикуляционной гимнастики. Их можно чередовать. Например, две недели выполняем первый комплекс упражнений, затем второй комплекс и т.д.

1.

Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись, становились более прочными. Лучше ее делать 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. 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 9-12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

Работа организуется следующим образом.

Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.

Показывает его выполнение.

Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.



1. "Улыбка" ("заборчик")

Улыбнуться без напряжения, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать 5-10 секунд. Следить, чтобы при улыбке губы не подворачивались внутрь.



2. «Трубочка» («хоботок»)

Вытянуть сомкнутые губы вперед. Удерживать их в таком положении под счет от 1 до 5-10. Можно пропеть вместе с ребенком звук У. В дальнейшем можно чередовать упражнения 1 и 2.

3. «Домик открывается» («бегемотик»)



Слегка улыбнуться, медленно открыть рот, подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть. Язык лежит спокойно за зубами или на нижней губе.

4. «Любопытный язычок»

Улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперед-назад. Широкий язык положить на нижнюю губу – убрать. Рот остается все время открытым. Упражнение сделать 8-10 раз.

5. «Язык здоровается с подбородком»

Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком потянуться вниз к подбородку. Прodelать упражнение 5-10 раз.



6. «Язык здоровается с верхней губой»

Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. В дальнейшем можно чередовать упражнения 5-6: «качели».

7. «Обезьянка»



Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Губы при этом сближены. Удерживать в таком положении в течение 5 секунд.

8. «Бульдог»

Из положения «обезьянка» перевести язык в положение между верхней губой и верхними зубами. Губы сближены. Удерживать 5 секунд.



9. «Хомяк»

Рот закрыт. Язык поочередно упирается в правую и левую щеки, оставаясь в каждом положении по 3-5 секунд.

10. «Кружок»

Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг («бульдог» - правая щека – «обезьянка» – левая щека и т. д., потом в обратную сторону). Выполнять 5-6 раз.

11. «Накажем непослушный язычок»



Улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу, пошлепывая его губами, произносить: Пя-пя-пя-пя... Легче всего пошлепать кончик, потом шлепайте серединку языка. Медленно двигайте язык вперед – назад.

12. «Чистим зубы снаружи»

Улыбнуться, приоткрыть рот, показать зубы и широким языком провести с наружной стороны верхних зубов, имитируя чистящие движения зубной щетки. Также «чистим» и нижние зубы. Выполнять каждое упражнение по 3-5 раз.

13. «Покусываем язычок»



Улыбнуться, приоткрыть рот, покусать кончик языка. Можно усложнить упражнение одновременно покусывая язык и продвигая его вперед-назад. Это упражнение хорошо снимает излишнее напряжение языка.

14. «Лопаточка»



Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5-10.

15. «Дуем на лопаточку»

Вывести язык в положение

«Лопаточка» и подуть в небольшую бутылочку, на вертушку или кусочек ваты. Его следует выполнять после того, как получилась «лопаточка»

16. «Горка» («мостик»)

17. «Ветерок дует с горки»



Поставить язычок в положение «горка», а потом спокойно и плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

18. «Чистим нижние зубки» (с внутренней стороны)



Улыбнуться, показать зубы, прикрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны. Двигая язычком из стороны в сторону, следите, чтобы он находился у десен.

2.Выполняем комплекс артикуляционной гимнастики ежедневно 5-7 минут, неторопливо, перед зеркалом.

Обязательный комплекс артикуляционной гимнастики

| | |
|---|--|
| 1.«Улыбка» («Заборчик») улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние <u>зубы</u> и удерживать это положение 5-7 секунд |  |
| 2.«Трубочка» вытянуть губы вперёд трубочкой, зубы сжаты. Удерживать это положение 5-7 секунд. |  |
| 3. Чередуем «Улыбка» - «Трубочка» | |
| 4.«Качели» широко открыть рот и загибать широкий кончик языка поочередно вверх-вниз за зубы. Повторить 5-6 раз в каждую сторону |  |
| 5.«Накажем непослушный язычок» улыбнуться пощелпать языком между губами - "пя-пя-пя-пя-пя". |  |
| Плавно переходит в упражнение «Лопатка» | |

| | |
|---|---|
| 6.«Лопатка» («Блинчик») широкий, ненапряжённый язык положить на нижнюю губу. Язык не должен двигаться, рот приоткрыт. Удерживать такое положение 3-10 секунд. Повторить 3 раза. |  |
| 7.«Часики» улыбнуться, открыть рот кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой |  |
| 8.«Иголочка» Приоткрыть рот, как можно дальше высунуть вперед узкий, напряженный язык, удерживать это положение 5-7 секунд. |  |
| 9. Чередуем «Лопатка» - «Иголочка» | |
| 10.«Горка»- «Киска сердится» губы в улыбке, рот открыт кончик языка упирается в нижние зубы середину языка выгнуть горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы. 5-7 секунд. |  |
| 11.«Сломали горку» Пожевать боковые края языка. |  |

| | |
|--|--|
| 12.«Вкусное варенье» широким плоским кончиком языка облизать верхнюю сверху вниз. Повторить 3-5 раз языка |  |
| 13.«Чашечка» широко открыть рот, улыбнуться, высунуть язык вперед за зубы, подняв его передний и боковые края, образуя «чашечку». Удерживать так 5-10 секунд. Повторить 2-4 раза |  |
| 14.«Лошадка» приоткрыть рот, улыбнуться, показав зубы. Пощёлкать кончиком языка. Нижняя челюсть неподвижна, работает только язычок. |  |
| 15.«Грибочек» приоткрыть рот, показав зубы. Присосать переднюю часть языка к твёрдому нёбу. Удерживать язык в этом положении 5-10 секунд (уздечка языка – это «ножка гриба», сам язык – его «шляпа»). Повторить 3-7 раз. |  |

3. Выполняем комплекс артикуляционной гимнастики ежедневно 5-7 минут, неторопливо, перед зеркалом.

Упражнения:

1. «Бублик». Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

Важно: следить за тем, чтобы ребенок вытягивал вперед только губы, нижняя челюсть должна оставаться неподвижной.



2. «Месим тесто». Положить широкий язык на нижнюю губу, пошлепать по нему верхней губой, произнося «пя-пя-пя».

Важно: нижнюю губу не подворачивать и не натягивать на нижние зубы; язык должен быть широким, края его касаются уголков рта.



3. «Блинчик». Рот открыт, язык спокойно положить на нижнюю губу, удерживать его широким на нижней губе.

Важно: губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения; следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа; не высовывать язык далеко: он должен только покрывать нижнюю губу.

Если это упражнение не получается, надо вернуться к упражнению «Месим тесто».



4. «Вишнее варенье». Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу сверху вниз и убрать язык вглубь рта.

Важно: следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть была неподвижной (можно придерживать ее пальцем); язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.



5. «Чашечка». Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу.

Важно: следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть была неподвижна.



6. «Качели». Варианты:

а) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней.

б) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним.

в) Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончиком языка дотронуться до бугорков за верхними резцами, затем за нижними.

Важно: при выполнении всех вариантов упражнений следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

7. «Парус». Рот открыт, кончик языка поднят за верхние зубы. Удерживать широкий язык.

