

Артикуляционная гимнастика

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов. 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 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.

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 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.

2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.

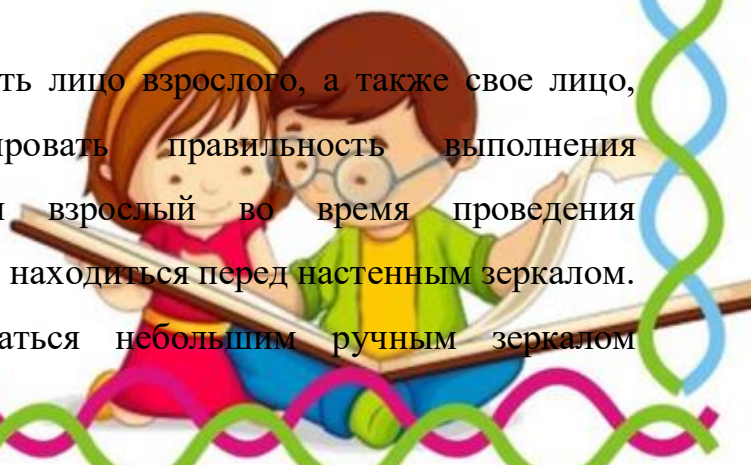
3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

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 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.

Организация проведения артикуляционной гимнастики

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.

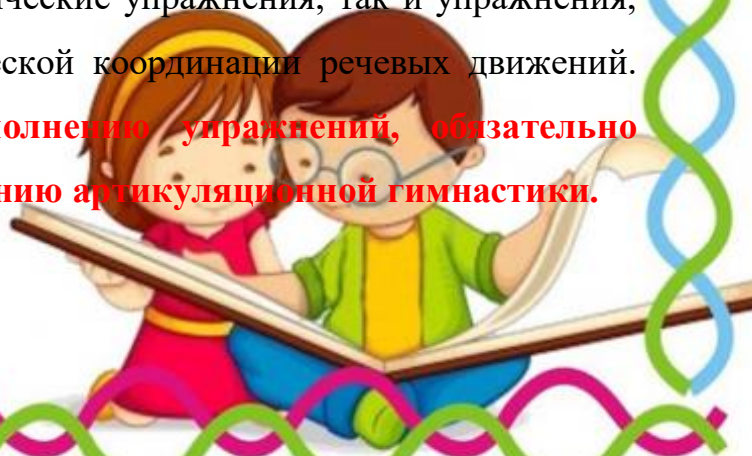
2. Взрослый показывает выполнение упражнения.

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.

4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).

5. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески. Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными. 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.



Статические упражнения – это упражнения, где ребенок выполняет определенный уклад, позу щек, губ, языка.

Это такие упражнения: • «Заборчик», • «Окошечко», • «Трубочка», • «Чашечка», • «Блинчик», • «Иголочка», • «Мостик», • «Парус»

Это некоторые основные упражнения, их намного больше. Здесь надо сказать, что особенно важные это первые два упражнения – «Заборчик», «Окошечко», так как именно от этих упражнений будут выполняться и другие.

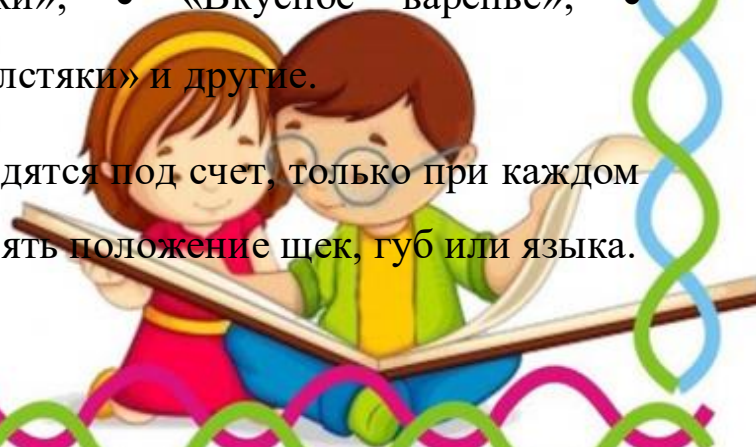
Например, чтобы выполнить упражнение «Парус», мы говорим ребенку: «Сделай «Заборчик» - «Окошечко» - «Парус».

И так любое упражнение будет начинаться именно с этих двух. Статические упражнения должны удерживаться ребенком в течение 7 – 10 секунд, то есть мало показать, главное уметь удержать позу. Например, говорим ребенку: «ты будешь выполнять упражнение, а я буду считать».











Динамические упражнения – это упражнения, где необходимо правильное движения щек, губ, языка.

Это такие упражнения, как: • «Часики»; • «Качели»; • «Лошадка»; • «Чистим зубки»; • «Вкусное варенье»; • «Барабанщик»; • «Худышки – толстяки» и другие.

Эти упражнения тоже проводятся под счет, только при каждом счете ребенку необходимо поменять положение щек, губ или языка.



Статические упражнения. (Удерживать позу под счёт до 5-10)

	<p>Лягушка</p> <p>Удерживать сильно растянутые губы в улыбке. Зубы не видны.</p>		<p>Чашечка</p> <p>Открыть рот. Широкий расслабленный язык выгнуть в форме чашки.</p>
	<p>Заборчик</p> <p>Улыбнуться (зубы видны). Удерживать губы в таком положении</p>		<p>Грибок</p> <p>Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать широкий язык к нёбу. Растягивать подъязычную связку.</p>
	<p>Птенчик</p> <p>Широко открыть рот. Язык лежит во рту спокойно и неподвижно.</p>		<p>Хоботок</p> <p>Рот приоткрыть. Губы округлить и немного вытянуть вперёд.</p>
	<p>Блинчик</p> <p>Рот открыть. Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу.</p>		<p>Трубочка</p> <p>Открыть рот. Высунуть широкий язык. Загнуть боковые края вверх.</p>
	<p>Иголочка</p> <p>Открыть рот. Узкий язык высунуть вперёд.</p>		<p>Киска сердится.</p> <p>Открыть рот. Кончик языка упереть в нижние зубы, язык выгнуть вверх.</p>

Динамические упражнения. (Выполняются 10-15раз)

	<p style="text-align: center;">Лошадка</p> <p>Присасывать язык к нёбу, растягивая подъязычную связку. Щёлкать языком медленно и сильно. Нижняя челюсть должна быть неподвижна.</p>		<p>Вкусное варенье Рот приоткрыть. Широким языком облизывать верхнюю губу, делая движения сверху вниз. Нижняя челюсть неподвижна!</p>
	<p style="text-align: center;">Качели</p> <p>Открыть рот. Языком тянуться то к носу, то к подбородку.</p>		<p style="text-align: center;">Конфета</p> <p>Рот закрыть. Напряжённым языком упираться то в одну щеку, то в другую.</p>
	<p style="text-align: center;">Почистим зубки</p> <p>«Почистить» кончиком языка нижние (потом верхние) зубки с внутренней стороны. Нижняя челюсть неподвижна!</p>		<p style="text-align: center;">Гармошка</p> <p>Рот приоткрыть. Язык присосать к нёбу. Не опуская языка вниз, открывать и закрывать рот, растягивая подъязычную связку. Губы должны быть в улыбке!</p>
	<p style="text-align: center;">Барабанчик</p> <p>Рот приоткрыть. Кончик языка за верхними зубами. Быстро произносить: д-д-д.</p>		<p style="text-align: center;">Индюк</p> <p>Рот открыт. Широким кончиком языка проводить по верхней губе вперёд-назад, не отрывая языка. При этом произносить: бл-бл-бл... Нижняя челюсть неподвижна!</p>
	<p style="text-align: center;">Месим тесто</p> <p>Приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пощёпывая его губами произнести: пя-пя-пя...</p>		<p style="text-align: center;">Часики</p> <p>Растянуть губы в улыбку. Рот приоткрыть. Кончиком узкого языка попеременно дотрагиваться до уголков рта.</p>

	<p>Оближем губки Рот открыт. Медленно, не отрывая языка, облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.</p>		<p>Змейка Рот открыт. Узкий язык сильно выдвигать вперед и убирать обратно в рот. Не прикасаться к губам и зубам.</p>
	<p>Загнуть мяч в ворота Положить широкий язык на нижнюю губу и плавно, со звуком Ф, задуть ватный шарик, лежащий на столе, между двумя кубиками. Щеки не должны надуваться.</p>		<p>Маляр Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой маляра, проводить от верхних резцов до мягкого неба, производя движения вперед-назад.</p>
	<p>Погреем ладошки Рот открыт. Губы вытянуть вперед. Произносить на выдохе звук: х-х-х., как бы согревая ладошки.</p>		