

Для вас родители

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.

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 отработать 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.



Упражнение « УЛЫБКА»

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

Послушай стихотворение и улыбайся 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], [С¹], [З], [З¹], [Ц].



Упражнение «ЗАБОРЧИК»

Сделай «заборчик» из своих зубов

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

Упражнение «ХОБОТОК (ТРУБОЧКА)»



*Сделай своими губами «хобот»:
вытяни их вперед и сомкни.*

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

Теперь ты можешь легко пропеть гудок поезда

- **Губы вытяни трубочкой и пропой песенку поезда: «У-у-у».**

Упражнение «БУБЛИК»

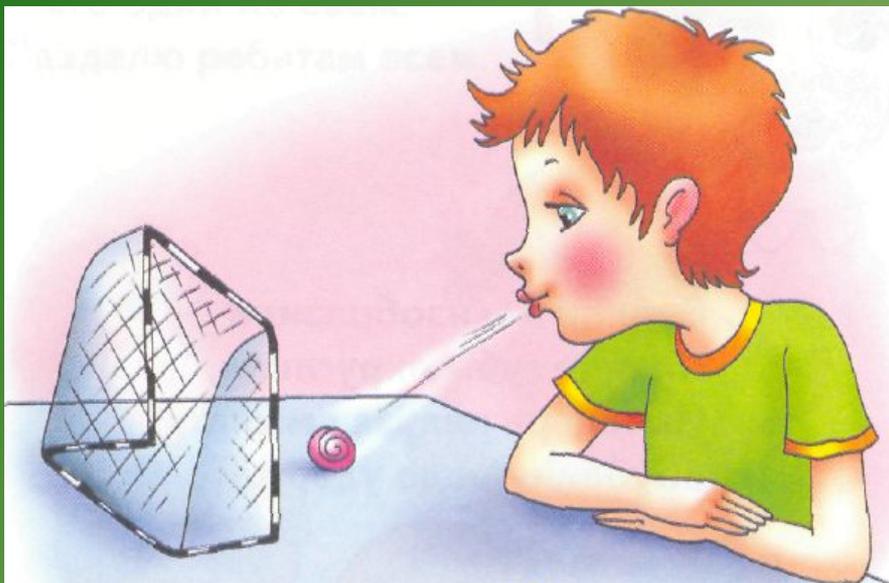
Сделай губами «бублик»,

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



Родителям. Изображать «бублик» губами нужно для правильного произнесения шипящих звуков [Ш], [Ж], [Ч], [Щ].

Упражнение «ЗАБЕЙ МЯЧ В ВОРОТА»



Поиграй в футбол, потренируй своё дыхание.

*Возьми поролоновый мячик.
Положи перед футбольными
воротами.*

*Забивай гол плавной струей воздуха.
Теперь забивай гол резкой,
отрывистой струёй воздуха.*

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.

Внимание!

1. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.
2. Нельзя надувать щёки.
3. Следить, чтобы ребёнок произносил звук "ф", а не звук "х", т.е. чтобы воздушная струя была узкой, а не рассеянной.



Упражнение «ЛОПАТОЧКА»

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.**

Родителям. Цель упражнения — выработать умение удерживать язык широким, расслабив его мышцы. Если язык напряжён, не расслабляется, то предложите ребёнку положить язык на нижнюю губу и произнести «пя-пя-пя», пошлёпывая непослушный язык верхней губой.

Упражнение «ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»



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

Слегка приоткрой рот.

Широким кончиком языка слижи варенье с верхней губы, делая движения языком сверху вниз.

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

Родителям. Цель упражнения — выработать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки-пиалы.

Упражнение « ЧАШЕЧКА»

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

Родителям. Цель упражнения — выработать умение делать язык широким приподнимая его края и удерживая форму чашечки.



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.

**Чищу зубы, чищу зубы
И снаружи, и внутри.
Не болели, не темнели,
Не желтели чтоб они.**

Родителям. Цель упражнения — выработать умение удерживать кончик языка за нижними и за верхними зубами.



Упражнение «ГОРКА»

Широко открой рот (опусти нижнюю челюсть).

Широкий язык опусти за нижние зубы, упрись в них языком.

Плотно прижми боковые края к верхним коренным зубам.

Получилась «высокая горка». Удержи «горку», пока слушаешь стихотворение.

**Вот так горка, что за чудо!
Выгнулся язык упруго:
Кончик в зубы упирается,
Бока кверху поднимаются**

А теперь сделай «низкую горку».

Для этого сначала вновь сделай «высокую горку».

Потом приподними нижнюю челюсть (рот откроется менее широко).

Боковые края языка плотно прижимай к верхним коренным зубам.

Родителям. Цель упражнения — выработать умение прижимать боковые края языка к верхним коренным зубам и поднимать переднюю часть спинки языка, упирая при этом его кончик в нижние передние резцы.

Упражнение «КАЧЕЛИ»

Улыбнись.

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



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

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



Родителям. Цель — выработать умение менять положение языка с постепенным ускорением темпа. Первоначально взрослый имитирует движение языка кистью руки вверх-вниз.

Внимание! Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

Упражнение «СТУПЕНЬКИ»

Научи свой язычок шагать по ступенькам

Приоткрой рот. Широким кончиком языка обними верхнюю губу — это первая ступенька.

Широким кончиком языка обними верхние зубы -- это вторая ступенька.

Широкий кончик языка прижми к верхним бугоркам — это третья ступенька.



Обрадовался язычок, что поднялся на третью ступеньку, и весело попрыгал на ней, произнося звуки: [Т], [Д], [Н].

Родителям. Цель упражнения — выработать подъём языка вверх, умение удерживать его в верхнем положении. Твердые звуки [Т], [Д], [Н] помогают закрепить этот навык.



Упражнение «БАРАБАНЩИК»



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 барабане,

Твой язык послушным станет,

Д-д, д-д-д!

Язык, кверху поднимайся:

Только с ритма не сбивайся,

Д-д, д-д-д!

Родителям. Цель упражнения — укрепить мышцы кончика языка, вырабатывать подъём языка вверх и умение делать кончик языка напряжённым.

Внимание! Рот должен быть все время открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык. Кончик языка не должен подворачиваться.

Упражнение «ЛОШАДКА»



Научи свой язык красиво цокать

Улыбнись. Приоткрой рот.

Цокай медленно кончиком языка.

Следи, чтобы нижняя челюсть и губы не двигались, а работал только язык.

Я лошадка Серый

Бок,

Цок-цок-цок.

Я копытцем постучу,

Цок-цок-цок.

**Если хочешь —
прокачу!**

Цок-цок-цок.

**Ты с лошадкой прокатись,
Звонко цокать поучись.**

Родителям. Упражнение полезно для произнесения звуков [P], [P¹]. Оно укрепляет мышцы языка, отрабатывает подъём языка вверх. Цоканье должно быть чётким, непохожим на чмокание.

Упражнение «МАЛЯР»



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

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

Родителям. Цель упражнения -- отработать подъём языка вверх и его подвижность.

Внимание! Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны. Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперед, и не высовывался изо рта.

Молодець!