

Артикуляционная гимнастика



Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата.

Чтобы ребёнок научился произносить сложные звуки, его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного движения к другому. Всему этому поможет научиться артикуляционная гимнастика.

Польза артикуляционной гимнастики:

- Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно;
- Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед, так как их мышцы будут уже подготовлены;
- Артикуляционная гимнастика очень полезна детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят «у них каша во рту»;
- Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем научиться говорить чётко и красиво.

Как правильно проводить артикуляционную гимнастику дома:



- Проводить артикуляционную гимнастику необходимо каждый день, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 2-3 раза в день по 3-5 минут;

- Все упражнения выполнять перед зеркалом (лучший вариант – большое зеркало, где ребенок видит себя и взрослого, но можно и маленькое зеркальце);
- Сначала упражнение проводится медленно, не спеша, 4-5 упражнений в день, затем каждый день прибавляем по одному новому упражнению;
- Статические упражнения («Заборчик», «Дудочка», «Чашечка», «Грибочек» и др.) должны удерживаться ребенком в течение 7-10 секунд, то есть мало показывать, главное уметь удержать позу.
- Динамические упражнения («Окошко», «Маляр», «Лошадка», «Чистим зубки», «Лошадка» и др.) тоже проводятся под счет, только при каждом счете ребенку необходимо поменять положение щек, губ или языка.

Статические упражнения:

1. «Улыбочка»
Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счет от 1 до 5-10.
2. «Трубочка»
Вытянуть сомкнутые губы вперед «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счет от 1 до 5-10.
3. «Лопаточка»
Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10.
4. «Иголочка»
Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5-10.
5. «Желобок»
Высунуть широкий язык изо рта, его боковые края загнуть вверх. Плавно дуть на кончик языка. Выполнять 3-4 раза по 5-7 сек.
6. «Парус»
Рот широко раскрыть, широкий кончик языка поставить за передние верхние зубы на бугорки, спинку немного прогнуть вперед, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Удерживать на счет от 1 до 10. Выполнять 2-3 раза.
7. «Чашечка»
Рот широко раскрыть, широкий кончик языка приподнять, подтянуть его к верхним зубам (но не касаться их), боковые края языка прикасаются к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении на счет от 1 до 5-10. Выполнять 3-4 раза.

Динамические упражнения:

8. «Язык здоровается с подбородком»
Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз (к подбородку), затем убрать язык в рот. Выполнять 5-10 раз.
9. «Кружок»
Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека – под верхней губой – левая щека – под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону.
10. «Лошадка»
Присосать кончик языка к нёбу. Пощелкивание производится с изменением темпа (медленно – быстрее – очень быстро). Выполнять 10-15 раз.
11. «Грибок»
Широко открыть рот. Присосать поверхность языка к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»). Выполнять 5-10 раз.
12. «Маляр»
Широко открыть рот. Широким кончиком языка проводить по нёбу от верхних зубов до маленького язычка и обратно. Выполнять в медленном темпе 5-10 раз.
15. «Дятел»
Широко открыть рот. Языком с силой ударять в бугорки за верхними зубами. При этом ребенок произносит звук Д, подражая дятлу: д-д-д-д.
16. «Утюжок»
Рот чуть приоткрыт. Широким кончиком языка надо поглаживать бугорки за верхними зубами: назад – вперед. Выполнять 15-20 раз.
17. «Покусывание кончика языка»
Губы в положении улыбки. Прикусывание кончика языка производится 8-10 раз.
18. «Катание шарика»
Губы сомкнуты, языка делает круговые движения (как бы вокруг губ) с внутренней стороны рта. Движения выполняются сначала по часовой стрелке (5-6 кругов), затем против часовой стрелки. Скорость движения языка можно менять.
19. «Часики»
Рот приоткрыт. Узкий язык движется от одного уголка рта к другому, стараясь не касаться губ. Упражнение проводится в медленном темпе под счет или сопровождается словами: тик-так. Выполнять 15-20 раз.
20. «Вкусное варенье»
Широким кончиком языка обнять верхнюю губу и убрать язык в полость рта. Рот при этом не закрывать. Выполнять 5-6 раз.