

Артикуляционная гимнастика – основа правильного произношения

Для чистого звукопроизношения нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык губы, мягкое небо. Все речевые органы состоят из мышц. Если можно тренировать мышцы рук, ног, спины, значит можно тренировать и мышцы языка, губ. Для этого существует специальная гимнастика, которая называется артикуляционной.

Гимнастика органов речи является подготовительным этапом при постановке звуков. Несомненно, постановкой и автоматизацией звуков должен заниматься только учитель - дефектолог! Для занятий дома с родителями предлагается только артикуляционная гимнастика, тем более, что в раннем и младшем возрасте только этот подготовительный этап уже может помочь малышу достичь правильного звукопроизношения. Упражнения подбираются с учетом нарушений речи ребенка. Лучше всего, если это сделает для вас учитель - дефектолог. Всем детям подойдет основной комплекс артикуляционной гимнастики.

При подборе упражнений необходимо соблюдать определенную последовательность – идти от простых упражнений к более сложным. Сначала упражнения выполняются в медленном темпе обязательно перед зеркалом. На первых занятиях можно ограничиться и двукратным выполнением упражнения, главное, чтобы оно было выполнено качественно. Затем количество повторений увеличивают, доводя до 10 – 15 раз. Когда ребенок научится правильно выполнять движения, зеркало можно убрать. Взрослый должен показать ребенку, как правильно выполнять все упражнения. Для этого, дорогие родители, вам необходимо самим научиться выполнять артикуляционную гимнастику.

Не удивляйтесь, что некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас, ведь для их выполнения необходим определенный навык.

Проводить артикуляционную гимнастику надо ежедневно, а лучше два раза в день – утром и во второй половине дня после прогулки. Будьте терпеливы, спокойны и ласковы. Если у ребенка не получается какое-то движение, можно использовать механическую помощь. Ручкой чайной ложечки или просто чистым (!) пальцем помогите поднять ребенку язык вверх.

Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намажьте губу вареньем, шоколадом или медом в зависимости от того, что любит ваш ребенок.

Занятия должны проходить в игровой форме, ведь это основная деятельность детей. Можно привлечь любимую игрушку: «Давай покажем зайке, как правильно выполнять гимнастику для язычка».

Примерный комплекс упражнений для артикуляционной гимнастики

Упражнения для челюстей

1. Широко раскрыть рот и подержать его открытым 10 – 15 сек.
2. Жевательные движения в медленном темпе с сомкнутыми губами.
3. То же в быстром темпе.
4. Легкое постукивание зубами – губы разомкнуты.

Упражнения для губ

5. «Заборчик» - растягивание сомкнутых губ, зубы при этом сомкнуты, хорошо видны и верхние, и нижние резцы.
6. «Улыбка» - то же с разомкнутыми губами.

7. «Трубочка» («Хоботок») – вытягивание губ вперед (зубы сомкнуты).

8. Попеременное выполнение «Улыбки» и «Трубочки»

Упражнения для языка

Статические

9. «Лопаточка» - широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10 – 15 сек.

10. «Чашечка» - рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху. Потянуть к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении 10 – 15 сек.

11. «Иголочка» - рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким. Удерживать в таком положении 15 сек.

12. «Горка» - рот приоткрыть. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Удерживать в таком положении 15 сек.

13. «Трубочка» - высунуть широкий язык. Боковые края языка загнуть вверх. Подуть в получившуюся трубочку. Выполнять в медленном темпе 10 – 15 раз.

Динамические

14. «Часики» - высунуть узкий язык. Двигать языком попеременно, то к правому уху, то к левому. Двигать языком из угла рта в медленном темпе под счет.

15. «Качели» - высунуть узкий язык. Тянуться языком попеременно, то к носу – к подбородку, к верхней – нижней губе, к верхним – нижним зубам, к верхним – нижним альвеолам.

16. «Лошадка» - присосать язык к небу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку.

17. «Грибок» - раскрыть рот. Присосать язык к небу. Не отрывая язык от неба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. В отличие от упражнения «Лошадка» язык не должен отрываться от неба.

18. «Вкусное варенье» - высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта. Рот при этом не закрывать.

19. «Змейка» - рот широко открыт. Язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать вглубь рта. Двигать языком в медленном темпе.

20. «Маляр» - открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка проводить по небу от верхних зубов до горла и обратно. Выполнять медленно под счет до десяти.

21. «Катушка» - кончик языка упереть в нижние передние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать вглубь рта.

*Информацию подготовила
учитель- дефектолог специальной группы для детей с ТНР
Макаревич Наталья Георгиевна*