

Консультация для родителей

«Артикуляционная и дыхательная гимнастики и их значение для нормализации речевого развития детей с нарушением речи»

Своевременное овладение правильной, чистой речью имеет важное значение для формирования полноценной личности. Человек с хорошо развитой речью легко вступает в общение, он может понятно выражать свои мысли и желания, задавать вопросы, договариваться с партнерами о совместной деятельности, руководить коллективом. И наоборот, неясная речь весьма затрудняет взаимоотношения с окружающим и нередко накладывает тяжелый отпечаток на характер человека. Правильная, хорошо развитая речь является одним из основных показателей готовности ребенка к успешному обучению в школе. Недостатки речи могут привести к неуспеваемости, породить неуверенность малыша в своих силах, а это будет иметь далеко идущие негативные последствия. К сожалению, количество детей с дефектами речи, в том числе и с нарушениями звукопроизношения, год от года не уменьшается, а растет.

Речь не является врожденной способностью, она формируется постепенно, и ее развитие зависит от многих причин. Одним из условий нормального звукопроизношения является полноценная работа артикуляционного и дыхательного аппаратов. Бытующее мнение о том, что звукопроизносительная сторона речи ребенка развивается самостоятельно, без специального воздействия и помощи взрослых – будто бы ребенок сам постепенно овладевает правильным произношением – глубоко ошибочно. Дефекты звукопроизношения, возникнув и зацепившись в детстве, с большим трудом преодолеваются в последующие годы и могут сохраниться на всю жизнь.

Воспитание чистой речи у детей – задача большой общественной значимости, и серьезность ее должны осознавать все: логопеды, воспитатели, учителя и, конечно, родители.

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 звукопроизносительного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи – это сложный двигательный навык.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, мягкое 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) .

Артикуляционная гимнастика - это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений

органов, участвующих в речевом процессе.

При произнесении различных звуков каждый участвующий в речевом процессе орган занимает определенное положение. В речи звуки произносятся не изолированно, а плавно один за другим, и органы артикуляционного аппарата должны быстро менять свое положение. Добиться четкого произношения звуков, слов, фраз можно только при условии достаточной подвижности органов артикуляционного аппарата, их способности перестраиваться и работать координировано.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков; 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.

Рекомендации к проведению артикуляционной гимнастики

- Артикуляционная гимнастика проводится ежедневно по 3-5 минут
- Выполняется артикуляционная гимнастика, стоя или сидя перед зеркалом с обязательным соблюдением правильной осанки.
- Необходимо добиваться четкого, точного, плавного выполнения движений.
- Вначале артикуляционные движения выполняются медленно, неторопливо, но постепенно, по мере овладения ими, темп артикуляционной гимнастики увеличивается.
- Каждое упражнение выполняется от 5 до 20 раз. Количество повторений возрастает по мере совершенствования артикуляционной моторики параллельно с увеличением темпа движений.
- Возможно и желательно выполнение артикуляционной гимнастики под счет, под музыку, с хлопками и т. д.
- Если для ребенка утомительно выполнять все упражнения подряд, можно разбить их на блоки по 2-3 упражнения и выполнять их в течение дня.

Артикуляционные упражнения (практическая часть)

«Окошко» - На счет «раз» широко открыть рот (окошко открыто) .
На счет «два» закрыть рот (окошко закрыто) .

«Заборчик» - Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы.
Удерживать данное положение на счет до пяти.

«Хоботок» - Губы и зубы с напряжением сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать их в таком положении на счет до пяти.

«Лопаточка» - Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на

нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

«Трубочка» - Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в эту трубочку.

«Толстячок» - Надувание обеих щек одновременно.

- Надувание правой и левой щек попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую) .

«Худышка» - Втягивание щек в ротовую полость при опущенной нижней челюсти и сомкнутых губах.

«Причешем язычок» - Губы в улыбке, зубы сомкнуты. Широкий язык протискивается наружу между зубами так, что верхние резцы скоблят по верхней поверхности языка.

«Часики» - Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

«Качели» - Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

«Чашечка» - Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счет до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.

«Бублик» - Выполнить упражнение «Хоботок». Затем округлить губы так, чтобы были видны зубы. Следить, чтобы зубы были сомкнуты. Удержать губы в таком положении до пяти.

«Лошадка» - Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострен. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

«Грибок» - Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к небу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы - в улыбке. Если ребенку не удастся присосать язык, то можно пощелкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощелкивании тренируется нужное движение языка.

«Гармошка» - Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.

Немаловажное значение для правильного и четкого звукопроизношения играет дыхание

Дыхание – акт рефлекторный; он совершается без вмешательства человеческого сознания, выполняя главную свою физиологическую функцию – газообмен в организме. Но с другой стороны, дыхание, когда оно непосредственно связано с произношением (так называемое речевое дыхание, требующее специальной подготовки, - процесс управляемый.

Для речи, особенно монологической, физиологического дыхания не хватает, речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, что регулируется дыхательным центром головного мозга. Произвольное речевое дыхание достигается только путем тренировки и постепенно становится произвольным.

У детей дошкольного возраста часто отмечаются следующие особенности речевого дыхания: поверхностный вдох, непродолжительный выдох, отсутствие четкой дифференциации между носовым и ротовым дыханием, речь на вдохе, неумение распределить речевой выдох в соответствии с длиной высказывания; все это отрицательно сказывается на общем звучании речи. В некоторых случаях, когда создается повышенная нагрузка на неокрепшую детскую нервную систему (стресс, тяжелое соматическое заболевание, форсирование речевого и психического развития ребенка со стороны взрослого и т. д., на фоне неправильного речевого дыхания (часто в сочетании с нарушением темпа речи) у ребенка может возникнуть заикание.

Воспитание у ребенка правильного дыхания, в частности выработка целенаправленной воздушной струи в процессе выдоха, имеет большое значение при произнесении различных звуков речи, что отражается на качестве звукопроизношения в целом.

Рекомендации родителям по выполнению дыхательной гимнастики

- Длительность выполнения дневных упражнений около 5 минут
- При набирании воздуха через нос, плечи не поднимать.
- Выдох должен быть длительным и плавным.
- Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать ладонями) .
- Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя.
- Не переусердствуйте! Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

Дыхательная гимнастика без использования игровых приемов

1. Ребенок делает вдох – выдох (рот при этом закрыт, попеременно зажимая то одну, то другую ноздрю).
2. Тренировка носового выдоха. Ребенок глубоко вдыхает и длительно выдыхает через нос. Рот при этом закрыт.
3. Тренировка ротового выдоха. Ребенок вдыхает и выдыхает через рот (ноздри ребенка можно закрыть пальцами на начальном этапе выполнения данного упражнения) .
4. Вдох через нос, длительный выдох через рот. Необходимо следить, чтобы ребенок не поднимал плечи и не напрягался.
5. Вдох через рот, выдох через нос.

Дыхательная гимнастика с использованием игровых приемов

«Футбол» - Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

«Шторм в стакане» - Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

«Бабочка» - Вырежете из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с малышом русскую народную поговорку:

Бабочка-коробочка,

Полети на облачко,

Там твои детки –

На березовой ветке!

Затем предложите подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».

«Снегопад» - Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «Снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно ее сдует, не надувая щек и вытянув губы в трубочку.