

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Целинный детский сад «Теремок»

«Артикуляционная гимнастика в домашних условиях»

Учитель-логопед:
Новичихина Е.Н.

«Артикуляционная гимнастика в домашних условиях»

Цель: познакомить родителей с особенностями и основными приемами проведения артикуляционной гимнастики в домашних условиях.

Почти все родители знают, что гимнастика для рук и ног нужна для того, чтобы их дети стали ловкими и сильными. А то, что язык - главная мышца органов речи и для него гимнастика просто необходима, знают не все. Для правильного звукопроизношения язык должен быть достаточно хорошо развит. Для профилактики возникновения дефектов в произношении звуков, а также для того, чтобы смягчить остроту этих недостатков, облегчить формирование правильного звукопроизношения необходимо начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше.

Уже после 7-8 месяцев после рождения малыша можно складывать губы трубочкой, улыбаться, щёлкать языком, изображая лошадку. Чем раньше малыш научится щёлкать языком, тем быстрее в его речи появятся звуки, требующие верхнего подъёма языка [ш, ж, р, л].

Сегодня я хотела остановиться на значении и организации артикуляционной гимнастики в становлении и коррекции звукопроизношения у дошкольников.

Бытует мнение, что артикуляционная гимнастика – это не столь важное, несерьёзное занятие, которым можно и не заниматься. Однако, это не так.

Систематичное выполнение артикуляционных упражнений позволяет:

*подготовить артикуляционный аппарат к самостоятельному становлению произношения звуков;

*привести тонус мышц губ, щек и языка в норму.

*артикуляционные упражнения помогают детям со сложными речевыми нарушениями быстрее преодолеть речевые дефекты.

Виды артикуляционных упражнений и правила их проведения дома.

Существует несколько основных правил для достижения эффекта от проведения артикуляционной гимнастики дома:

- заниматься следует ежедневно 7 – 10 минут;
- все упражнения проводятся сидя перед зеркалом;
- все упражнения проводятся в виде игры;
- сначала упражнение проводится медленно, не спеша, 4 – 5 упражнений в день, затем каждый день прибавляем по одному новому упражнению;
- для каждой группы звуков существуют свои артикуляционные комплексы, которые вам предоставит логопед.

Теперь остановимся на том, какие артикуляционные упражнения бывают.

Артикуляционные упражнения делятся на статические и динамические.

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

- «заборчик»;
- «окошечко»;
- «трубочка»;
- «чашечка»;
- «блинчик»;
- «иголочка»;
- «горка»;
- «парус».

Статические упражнения должны удерживаться ребенком в течение 5 – 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.

Существуют комплексы упражнений для активных органов артикуляции:

- губ,
- нижней челюсти,
- языка,
- мягкого нёба,
- мимической мускулатуры (щёк).

А также специфические комплексы упражнений с учетом фонетической группы:

- Для заднеязычных звуков;
- Для переднеязычных звуков (т, т', д, д', н, н');
- Для губных звуков;
- Для свистящих звуков;
- Для шипящих звуков;
- Для сонорных звуков;
- Для мягких звуков;
- Для звонких звуков.

Упражнения для укрепления мышц губ.

Эти упражнения укрепляют мышцы губ, делают губы более сильными и подвижными.

«Улыбка». Растягиваем губы в улыбке так, чтобы не было видно зубов (5 раз).



«Трубочка». Вытягивать губы трубочкой.



Трубочка



**Губы сомкнуты и вытянуты в виде трубочки вперед.
Удерживать губы в таком положении**

«Улыбка – Трубочка». Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

«Улыбка»- «Трубочка»



«Заборчик». Улыбаться, при этом зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

Заборчик



Улыбнуться, обнажив верхние и нижние сомкнутые зубы.

«Бублик». Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперёд, так что верхние и нижние резцы видны.



«Заборчик – Бублик».

«Щётка». Нужно покусывать и почесывать зубами сначала верхнюю, потом нижнюю губу.

«Пятачок». Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

«Пятачок»

Дети свинку угощают,
Свинкин носик выбирает:
Держит высоко Андрюша
Сладкую большую грушу.
Справа - рыженький Антошка
Предлагает ей картошку.
Может, у Катюшки шустрой -
Там, внизу, - забрать капусту?
Слева - с яблоками Лада.
Хрюшке что-то делать надо:
Ищет пяточок опять:
"Это выбрать? Это взять?"

Выполнение:
Вытянутые трубочкой губы двигать
вправо-влево, вращать по кругу.

MyShared

«Говорящие рыбки». Хлопать губами друг о друга.

«Хлопок». Щёки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался отчётливый звук.

«Недовольная лошадка». Поток выдыхаемого воздуха посылать к губам, пока они не начнут вибрировать, и будет слышаться звук, похожий на фыркание лошади.



Упражнения для развития подвижности нижней челюсти.

«Трусливый птенчик».

Широко открывать и закрывать рот так, чтобы тянулись уголки губ.

Язык «сидит», не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

Птенец,



Широко открыть рот, удерживать, затем нижнюю челюсть подтянуть вверх. Повторить.

«Акулы».

Раскрыть рот. На счёт - «один» челюсть опускается,

на «два» — челюсть двигается вправо,

на счёт «три» — челюсть опущена на место,

на «четыре» — челюсть двигается влево,

на «пять» — челюсть опущена,

на «шесть» — челюсть выдвигается вперёд,

на «семь» — подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты.

Делать упражнение нужно медленно без резких движений.

Акула




Широко открыть рот, подвигать нижней челюстью влево - вправо.

«Завтрак». Имитировать жевание с закрытым ртом, затем с открытым ртом.

«Обезьяна». Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

Обезьянка




Рот широко открыть, высунуть язык. Нижнюю челюсть тянуть вниз, язык к подбородку.

«Бегемотик». Широко раскрыть рот и досчитать до пяти, после чего закрыть его. Действия повторяются 3-4 раза.

Бегемотик

Описание упражнения: открыть рот как можно шире, удерживать его в таком положении до счёта «пять», потом закрыть рот. Повторить 3-4 раза.



Тренировка мышц глотки и мягкого нёба


- Зевать с открытым ртом, затем с закрытым ртом.
- Произвольно покашливать.
- Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.
- Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.
- Глотать воду маленькими порциями (20 - 30 глотков).
- Надувать щёки с зажатым носом.
- Медленно произносить звуки «к», «г», «т», «д».
- Подражать: стону, мычанию, свисту.
- Запрокидывать и опускать голову, преодолевая созданное сопротивление (при этом взрослый держит руку на затылке ребёнка).

Упражнения для языка.

Статические упражнения для языка.

«Лопаточка». Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.



Лопаточка



Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить за тем, чтобы язык не дрожал.

«Чашечка». Рот широко открыт. Передний и боковой края языка подняты, но не касаются зубов.

Чашечка



Улыбнуться, открыть рот, высунуть язык, тянуть его к носу, загнуть края языка в форме чашки. Удерживать 5 секунд.

«Грибок». Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

Грибок



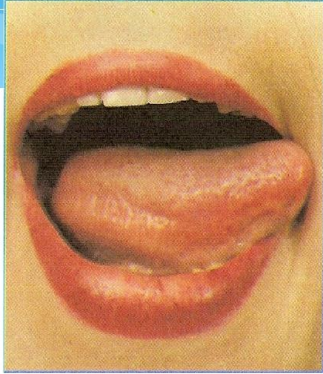
Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать широкий язык всей плоскостью к небу и открыть рот.

Динамические упражнения для языка.

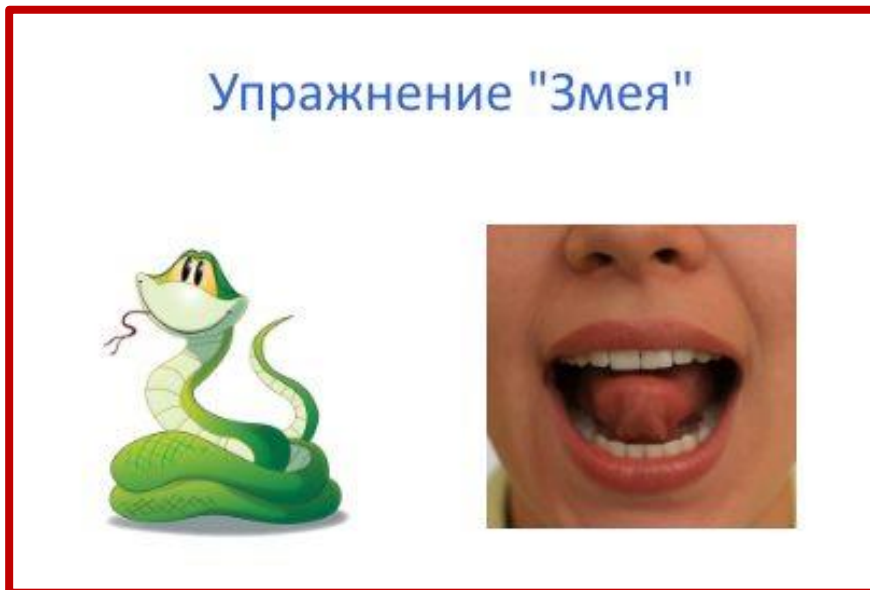
«Часики». Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться к уголкам рта.

Артикуляционное упражнение «Часики»

- * Улыбнуться, открыть рот.
- * Кончик языка переводить на счет раз-два из одного уголка рта в другой.
- * Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.
- * Повторить 5 – 10 раз



«Змейка». Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперёд и убрать вглубь.



«Качели». Рот открыт. Напряжённым языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.



«Футбол». Рот закрыт. Напряжённым языком упираться то в одну, то в другую щёку.

Артикуляционное упражнение «Футбол»



- * Рот закрыт
- * Кончик языка с напряжением упираться то в одну, то в другую щеку так, чтобы под щечкой надувать «мячики»





«Чистим зубы». Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

«Маляр». Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, вести от верхних резцов до мягкого нёба.

Маляр



Вкусное варенье



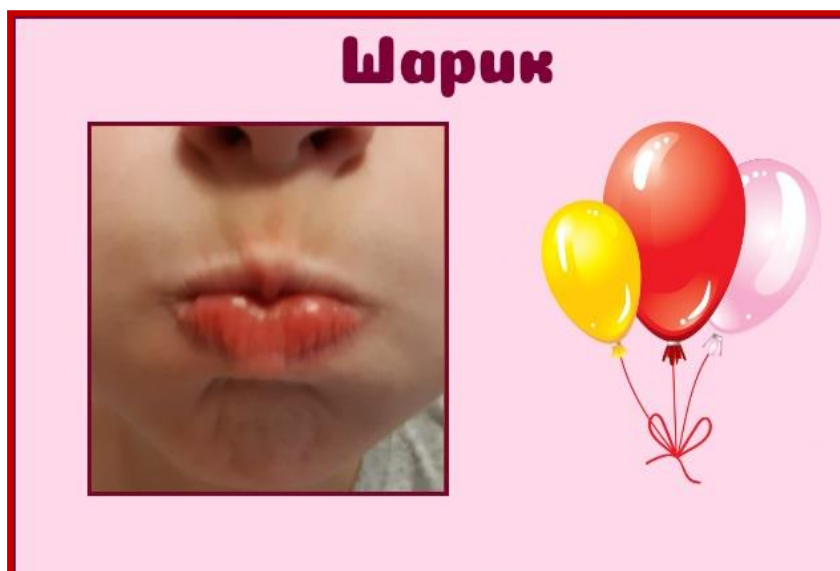
«Вкусное варенье». Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.



Упражнения для укрепления мышц щёк.

«Зарядка». Покусывать, похлопывать и растирать щёки.

«Шарики» (надуть щёки, рот закрыт, бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом).



«Сытый хомячок». Надуть обе щеки, потом надувать щёки поочередно.

Сытый хомячок



Надуть щеки, затем надувать поочередно то одну щеку, то другую.

«Голодный хомячок». Втянуть щёки. Рот на замок. Бить кулачком по надутым щекам, чтобы воздух выходил с шумом.

Голодный хомячок



Втянуть щеки.

Упражнения для мимических мышц.

- * Растянуть углы рта в стороны (в улыбку) и расслабить.
- * Улыбаться с закрытым и открытым ртом.
- * Нахмурить брови, расслабить.
- * Поднять брови, расслабить.
- * Прищурить один глаз, затем другой.
- * Зажмурить глаза, расслабить.

Все артикуляционные упражнения объединяются в комплексы, которые используются для постановки «свистящих», «шипящих» и «сонорных» звуков.

Эти комплексы идут в строгой последовательности: от простых по артикуляции звуков к сложным.

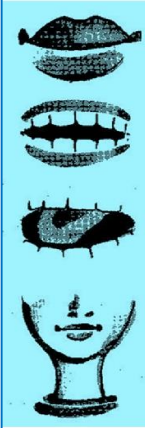
Сейчас разберём правильную артикуляцию «свистящих» звуков, к которым относятся такие звуки, как С, Сь, З, Зь, Ц:

губы слегка растянуты в улыбку, зубы «Заборчиком» (верхние и нижние резцы обнажены).

Кончик языка широкий, упирается за нижние зубы.

По середине языка образуется желобок, по которому идёт струя воздуха, образуя свистящий шум.

Звук с






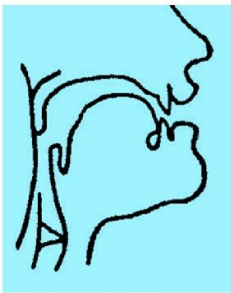
Губы улыбаются.

Зубы на маленьком расстоянии.

Язык широкий, он упирается в нижние зубы, посередине языка - канавка

Горлышко не гудит.

Дуем на кончик языка.
С _____



Звук сь



Губы улыбаются.

Зубы на маленьком расстоянии.

Язык широкий, он близко придвигается к нижним зубам, посередине языка - канавка

Горлышко не гудит.

Дуем на кончик языка.
Сь _____



Звук ц



Губы улыбаются.



Зубы на маленьком расстоянии.

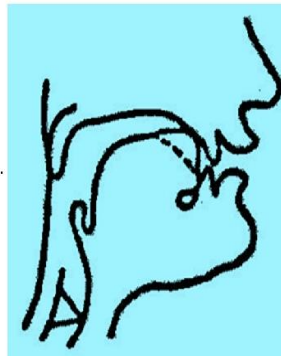


Язык широкий, упирается в нижние зубы, посередине языка - канавка



Горлышко не гудит.

Сначала стучим по нижним зубкам кончиком языка (Т), а затем дуем на него (С) и делаем это быстро-быстро.
ТС _____



Звук з



Губы улыбаются.



Зубы на маленьком расстоянии

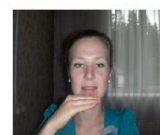


Язык широкий, он упирается в нижние зубы, посередине языка - канавка



Горлышко гудит.

Гудим в кончик языка.
З _____




Следующая артикуляция «шипящих» звуков.

К ним относятся такие звуки, как Ш, Ж, Щ, Ч.

Разберём правильную артикуляцию шипящих звуков:

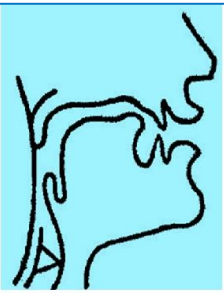
губы округлены и выдвинуты вперед, зубы сближены, язык принимает форму «чашечки» и поднят к передней части нёба (у альвеол), но не прижат;
боковые края языка прилегают к верхним коренным зубам, теплая воздушная струя выдыхается по середине языка.

Звук Ш




Губы круглые, вытянуты вперёд


Зубы не сжимаем, между ними расстояние – «большая дорожка»
Язык широкий, его передняя часть поднимается кверху, но не касается «потолочка»



Горлышко не гудит.
Дуем на поднятый вверх кончик языка.
Ш _____

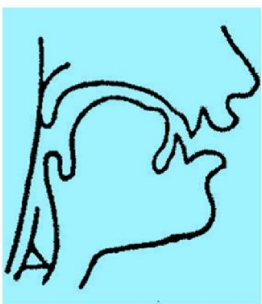


Звук Щ



Губы круглые, вытянуты вперёд

Зубы не сжимаем, между ними расстояние – «большая дорожка»
Язык широкий, высоко поднимается кверху. Передняя часть языка придвигается близко к «потолочку». Но не касается его.



Горлышко не гудит.
Дуем на поднятый вверх кончик языка.
Щ _____



Звук ч



Губы круглые,
вытянуты вперёд

Зубы не сжимаем,
между ними
расстояние
— «большая дорожка».

Язык широкий, его передняя
часть высоко поднимается
кверху.

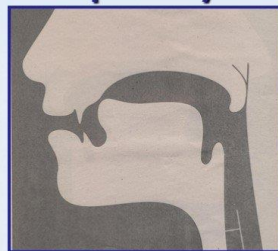


Горлышко не гудит.

Сначала стучим по верхним
зубкам кончиком языка (ТЪ),
а затем дуем на него (Щ)
и делаем это быстро-
быстро.
ТЪЩ _____



Артикуляция звука [Ж]



- Губы несколько выдвинуты вперёд;
- Зубы сближены;
- Кончик языка поднят к нёбу (за альвеолы), но не касается его, образуя щель. Боковые края языка прижимаются изнутри к верхним коренным зубам, не пропуская по бокам струю выдыхаемого воздуха. Посередине языка идет тёплая воздушная струя, которая ощущается ладонью.
- Мягкое нёбо поднято, плотно прижимается к задней стенке глотки, закрывая проход воздушной струе в носовую полость;
- Голосовые связки сомкнуты. Голос есть.

Артикуляция «сонорных» звуков: Л, Ль:

губы раскрыты, принимают положение последующего гласного звука.


Зубы незначительно разомкнуты.

Узкий кончик языка поднят и соприкасается с передней частью твердого неба (альвеолами).


Корень языка поднят, боковые края языка опущены, образуют с верхними коренными зубами щель.

Воздух выдыхается умеренной струей через щель по боковым краям языка.


Звук л



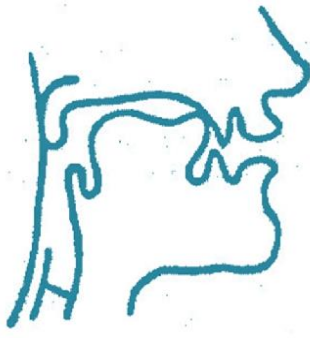
Губы улыбаются.



Зубы не сжимаем, между ними расстояние – «дорожка»



Язык узкий, напряжённый, его кончик поднимается вверх и упирается в бугорки за верхними зубами. Когда смотрим в зеркало, по бокам языка видны пустые места



Горлышко гудит.

Гудим в кончик языка.
Л _____



Звук ль



Губы улыбаются.



Зубы на маленьком расстоянии.



Язык широкий, кончик сильно упирается в бугорки за верхними зубами.



Горлышко гудит.

Мы гудим в кончик языка.
л _____



Ну и последняя артикуляция **сонорных звуков Р, Рь:**

кончик языка поднят к альвеолам (бугоркам за верхними зубами), боковые края прижаты к верхним коренным зубам.

Воздушная струя: проходит посередине и с силой подается на кончик языка, заставляя его вибрировать.

Звук р



Рот широко открыт

Зубы на большом расстоянии.

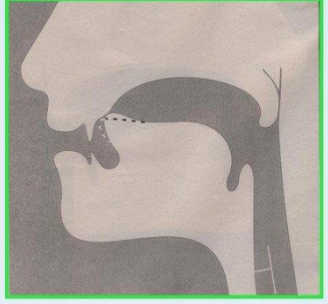
Язык широкий, кончик поднимается кверху и упирается в бугорки за верхними зубами.

Горлышко гудит.

Дуем и гудим в кончик языка, он дрожит.
Р _____




Артикуляция звука [Р']



согласный

↑

Р'

↓

дрожащий

ротовой

сонорный

мягкий

переднеязычный

- Губы полуоткрыты;
- Зубы не смыкаются;
- Кончик языка поднят к бугоркам за верхними зубами (к альвеолам), напряжен и вибрирует. Боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам. Средняя часть спинки языка приподнята;
- Посередине языка идет воздушная струя, которая ощущается ладонью;
- Мягкое нёбо поднято, прижато к задней стенке глотки. Воздух проходит через рот.
- Голосовые связки сомкнуты, вибрируют. Голос есть.

Артикуляционная гимнастика для постановки свистящих звуков.

1. «Улыбка».
2. «Лопатка».
3. «Трубочка».
4. «Щётка».

Артикуляционная гимнастика для постановки шипящих звуков.

1. «Трубочка».
2. «Вкусное варенье».
3. «Чашечка».
4. «Грибок».

Артикуляционная гимнастика для постановки «сонорных» звуков: Л, Ль:

1. «Иголочка».
2. «Качели».
3. «Накажем язык» (широкий расслабленный язык положить между губами, пошлёпать по языку губами, произносить звуки: ПЯ-ПЯ-ПЯ, а потом покусать зубами: ТЯ-ТЯ-ТЯ)
4. «Футбол».
5. «Пароход» (улыбнуться, прикусить кончик языка и произносить звук «Ы» длительно. при этом слышится звук «Л»)
6. «Маляр».
7. «Заборчик»

Артикуляционная гимнастика для постановки «сонорных» звуков: Р, Рь:

1. «Маляр».
2. «Лошадка».
3. «Барабан». (Улыбнуться, приоткрыть рот (достаточно широко), поставить язычок за верхние зубы, стучать языком по небу за верхними зубами со звуком «Д-Д-Д». Стучать язычком 7 – 15 секунд (на весь выдох).

Внимание: Произносить «д-д-д» часто («как пулемет»), с усилием, напрягая мышцы не только языка, но и шеи, плеч.

4. «Комар» *Описание:* Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить язычок за верхние зубы и сказать звук ЗЗЗ (получится звук, средний между З и Ж).
5. «Пулемёт». (то же, как в упр. «Барабан». Только со звуком «Т-Т-Т»)
6. «Болтушка».

Заключение.

В ходе выполнения артикуляционных гимнастик вы увидите, как сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезнет, движения станут непринужденными и вместе с тем координированными. Нельзя говорить ребенку, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким», подбодрите («Ничего, твой язычок обязательно научится подниматься кверху»). В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка, для этого вы можете проявить свою фантазию и обратить артикуляционную гимнастику в сказку.

Литература

1. Вакуленко Л.С. Воспитание правильного звукопроизношения у детей: Учебно-методическое пособие. – Мурманск: МГПУ, 2008. – 116 с.
2. Коноваленко В.В. Индивидуально-подгрупповая работа по коррекции звукопроизношения. – М.: Издательство ГНОМ, 2016. – 216 с.
3. Куликовская Т.А. Артикуляционная гимнастика в считалках: пособие для логопедов, воспитателей логопедических групп и родителей. – М.: Издательство ГНОМ, 2016. – 64 с.