

"Артикуляционная гимнастика - это важно!"

Гимнастика для рук, ног - дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы, чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так "без костей"? Оказывается, язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникла у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, а так же укрепление мышц лица, языка, губ, мягкого неба.

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой.

Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.

Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».

Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе. Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем - и детям и взрослым — научиться говорить правильно, чётко и красивою. Детям 2-4 лет артикуляционная гимнастика поможет обрести целенаправленность движений языка. Дети пяти, шести лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше ее делать 3-4 раза в день по 3-5 минут.

Каждое упражнение имеет свое название и желательно, чтобы ребенок запомнил названия выполняемых упражнений. С одной стороны, ему так интересней, с другой – вам не надо каждый раз объяснять способ выполнения, достаточно сказать «Давай сделаем часики» и показать картинку с изображением часов. Перед тем как начать упражнения, расскажите ребенку сказку о «Веселом язычке».

При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. 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 отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. 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).

Работа организуется следующим образом.

- Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
- Показывает его выполнение.
- Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научится подниматься кверху»).

Рекомендации к проведению артикуляционной гимнастики.

- Упражнения выполнять перед зеркалом, медленно, так как ребенку необходим зрительный контроль.
- Полезно задавать ребенку наводящие вопросы
Например: что делают губы? Что делает язычок? Где он находится (вверху или внизу)
- Затем темп можно увеличить и выполнять его под счет.
- Родители следят за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.
- Лучше заниматься два раза в день (Утром и вечером) в течение 5-7 минут.
- Движения должны быть четкими и плавными, без подергиваний.

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.
5. Повторяется первое упражнение.

Упражнения для губ

1. «Улыбка» – растягивание разомкнутых губ, зубы при этом сомкнуты, хорошо видны и верхние и нижние резцы.
2. То же с сомкнутыми губами и зубами.
3. «Трубочка» («Хоботок») – вытягивание губ вперед (зубы сомкнуты).
4. Попеременное выполнение «Улыбки» и «Трубочки».
5. Вращательные движения губами.
6. Отгибание нижней губы от зубов и десен.
7. Втягивание нижней губы внутрь рта.

Упражнения для языка

1. «Болтушка» - движение языком вперед-назад.
2. «Часики» – движение языком вправо-влево.
3. «Качели» – движение языком вверх-вниз.
 - а) к верхней-нижней губе;
 - б) к верхним-нижним зубам;
 - в) к верхним-нижним альвеолам.
4. Круговые движения языком:
 - а) по губам;
 - б) по зубам в преддверии рта;
 - в) за зубами.
5. «Лошадки» - щелкание языком.

6. «**Лопатка**» - широкий расслабленный язык высунуть, положить на нижнюю губу, подержать 10-15 сек. (при напряжении похлопать по языку шпателем или пошлепать губами).

7. «**Иголочка**» - узкий напряженный язык высунуть далеко вперед и удерживать 10-15 сек.

8. Попеременное выполнение «**Лопатки**» и «**Иголки**».

9. «**Желобок**» («**Трубочка**») – высунуть язык, боковые края языка загнуть вверх.

10.«**Чашечка**» («**Ковшик**») – широкий язык поднят кверху:

а) к верхней губе;

б) к верхним зубам;

в) к верхним альвеолам.

11.«**Грибок**» - язык широкий, плоский, присасывается к твердому небу, боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам, кончик языка – к верхним альвеолам.

«Сказка о Веселом Язычке»

Жил-был Веселый Язычок в своем домике. Догадайся, что это за домик.

*В домике этом
Красные двери,
Рядом с дверями
Белые звери.
Любят зверюшки
Конфеты и плюшки.*

Догадались? Этот домик — рот. Двери в домике то открываются, то закрываются (рот закрыт, открыт). Непоседливый Язычок не сидит на месте. Он часто выбегает из домика (высунуть язык). Вот он вышел погреться на солнышке, отдохнуть на крылечке (язык "лопаткой" на нижней губе). Подул легкий ветерок, Язычок поежился (язык "стрелочкой"), спрятался в домик и закрыл за собой дверь (язычок убрать, рот закрыть). А на дворе солнце спряталось за тучки и забарабанил по крыше дождь (языком стучим в зубы, произносим "д-д-д-д"). Язычок не скучал дома, напоил котенка молоком. Он лакал молочко (водим языком по верхней губе сверху вниз, рот открыт), потом котенок облизнулся (облизать верхнюю и нижнюю губки справа налево, слева направо) и сладко зевнул (рот широко открыт). Язычок посмотрел на часы, они тикали: "тик-так" (рот открыт, губы в улыбке, кончиком языка дотрагиваемся до уголков рта). Котенок свернулся клубочком. "Пора и мне спать", — подумал Язычок.