

Как заниматься артикуляционной гимнастикой: общие рекомендации

- Занятия должны быть систематичными, так необходимые навыки будут формироваться и закрепляться быстрее. Поэтому гимнастику лучше проводить ежедневно. Старайтесь, чтобы с момента приема пищи прошло не менее 1 часа.
- Длительность занятия не должна превышать 10 минут, а во время него не стоит стараться сделать как можно больше упражнений, достаточно 2–5 за раз.
- Каждое упражнение нужно повторять по 5–7 раз. Следите за качеством выполнения – если оно начнет снижаться, это может свидетельствовать о переутомлении.
- Удержание одной артикуляционной позы (статические упражнения) нужно выполнять в течение 7–10 секунд.
- При подборе комплексов упражнений начинайте с самых простых, потом переходите к более сложным. Занятия должны проходить эмоционально, в игровой форме. Лучше всего проводить их в положении сидя и следить, чтобы спина ребенка была прямой, тело расслаблено.
- Заниматься нужно перед большим зеркалом. В нем ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, который с ним занимается, и свое собственное.
- Сначала взрослый показывает, как делать упражнение, потом контролирует, насколько качественно ребенок его выполняет. Следит, чтобы движения были точными, плавными, с правильным темпом.
- Если у ребенка что-то не получается, его движения можно скорректировать с помощью ручки, чайной ложки, медицинского шпателя или просто чистого пальца.
- Будьте готовы, что у ребенка далеко не все будет получаться с первого раза. Старайтесь, чтобы занятия артикуляционной гимнастикой проходили увлекательно. В противном случае необходимость выполнять ее ежедневно приведет к потере интереса и снижению ее эффективности.



Примеры упражнений

Для губ

«Улыбочка» (губы удерживаются в улыбке, зубов не видно):

Губки мои гибкие
Могут стать улыбкою.

«Трубочка» (вытянуть губы в длинную трубочку):

Губы сложим в трубочку,
Чтобы сделать дудочку.

«Заборчик» (улыбнуться, обнажив сомкнутые зубы):

Зубы ровно мы смыкаем
И заборчик получаем.

«Бублик» (округлить губы и немного вытянуть вперед, через «бублик» должно быть видно сомкнутые зубы):

Бублик мы изобразили –
Губы плавно округлили.

«Пятачок» (губы вытянуть трубочкой, двигать вправо-влево, потом делать круговое вращение):

Дети свинку угощают, ее носик выбирает:
Справа рыженький Антошка предлагает ей картошку,
Слева – с яблоками Злата.
Надо хрюшке выбирать: «Это выбрать? Это взять?».



Для губ и щек

«Щечки замерзли» (покусать изнутри, снаружи похлопать, потереть щечки):

Мы согреем наши щечки:
Разотрем, похлопаем, зубками потопаем.

«Толстячок» (сначала надуть обе щеки, затем поочередно по одной):

Вот толстяк – надуты щеки
И, наверно, руки в боки.

«Худышка» (втянуть щеки):

Вот худышка – щеки впали,
Видно, кушать ей не дали.

«Шарик» (надуть щеки, потом слегка ударить по ним кулачками):

Сперва шарик надувай,
Потом воздух выпускай.

«Орешек» (язык попеременно упирается в правую и левую щечку):

Белка шелкает орешки,
Основательно, без спешки.
Упираем язычок
Влево, вправо, на бочок.



Для языка (статические)

«Птенец» (широко раскрыть рот, язык расслаблен):

Кушать птенчики хотят,
Маму ждут, но не шумят.
Мама зернышко несет,
Открывай пошире рот!

«Бегемотик» (широко открыть рот, расслабленный язык положить на нижнюю губу):

Бегемотик рот открыл,
Подержал, потом закрыл.

«Чашка» (широко раскрыть рот, передний и боковой края приподняты, но не касаются зубов):

Любим пить мы крепкий чай,
Ну-ка, чашку подставляй!

«Иголочка» (вытянуть сильно вперед свернутый в напряженную трубочку язык):

Язычок мой как иголочка,
Отойди, уколет колочко!

«Грибочек» (открыть рот, язык присосать к верхнему небу):

На тонкой ножке вырос грибок,
Он не мал и не велик.
Присосался язычок,
Несколько секунд – молчок!



Для языка (динамические)

«Часики» (приоткрыть рот, растянуть губы в улыбке. Языком попеременно тянуться к правому и левому уголку губ):

Тик-так, тик-так,
Ходят часики вот так.

«Качели» (напряженный язык поочередно тянется к носу и подбородку):

Выше дуба, выше ели
На качелях мы взлетели.

«Катушка» (открыть рот, кончик языка упереть в нижние резцы, боковые края прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык выдвинуть вперед, затем убрать вглубь рта):

Язычок сложи катушкой
И катай, как кот игрушку.

«Лошадка» (присосать язык к небу, цокать языком медленно и сильно):

Я веселая лошадка,
Темная, как шоколадка.
Язычком пощелкай громко,
Звук копыт услышишь звонкий.

«Варенье» (облизать по кругу сперва верхнюю, затем нижнюю губу):

Мы сегодня ели
Вкусное варенье,
А теперь по кругу
Мы оближем губы.



Для мышц глотки и мягкого неба

«Зевушка» (имитировать зевание с закрытым и открытым ртом, во втором случае шумно втягивать воздух):

Зевушка – левушка, сонная головушка.
Постелю под спинку мягкую перинку,
Положу под ушко я тебе подушку,
В одеяльце заверну, вместе я с тобой усну.

«Подражание» (имитировать стон, мычание, свист):

Почему мычишь, корова?
Может, просто нездорова?
Вон раздуты как бока!
И походка нелегка!

«Полоскание горла» (запрокинуть голову, имитировать полоскание горла):

Петю в комнату позвали,
Положили на кровать,
Полоскание достали,
Чтобы горло полоскать.
Порошок от кашля дали
И, проверив рост и вес,
Вокруг шеи повязали
Согревающий компресс.

«Сытый хомячок» (надуть щеки с зажатым носом):

Рыжий хома-хомячок – настоящий толстячок,
За щекой зерно хранит, пожует и снова спит.

«Согласные» (медленно произнести звуки «к», «г», «т», «д»).



Выполнение этих и других артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, поскольку они помогают сделать речь чистой, четкой, ритмичной. Для детей с нарушениями звукопроизношения такая гимнастика является необходимой. Индивидуальный комплекс упражнений лучше всего подбирать с логопедом. Сделать это можно на занятиях по развитию слуха и речи, а потом выполнять «домашние задания», основываясь на рекомендациях специалиста.



Зачем нужна артикуляционная гимнастика и как ею заниматься

учитель-логопед
Булина Татьяна Ивановна

Чтобы речь была четкой и разборчивой, нужно укреплять органы речевого аппарата. Для этого используется артикуляционная гимнастика. Она также помогает отрабатывать различные положения губ, языка, мягкого неба и мышц, задействованных во время звукопроизношения.

Поскольку связанная речь – это поочередное воспроизведение различных звуков, артикуляционные органы должны быстро менять свое положение. Гимнастика помогает сформировать их четкие и согласованные движения. Упражнения должны подбираться индивидуально, в зависимости от имеющихся нарушений звукопроизношения.

