

## Артикуляционная гимнастика

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов — кинем. Выработка той или иной кинемы открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из-за ее отсутствия. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи — это сложный двигательный навык.

Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения диффузными звуками (бормотание, лепет). Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Точность, сила и дифференцированность этих движений развиваются у ребенка постепенно.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи — язык, губы, 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). Таким образом, говоря о специальной логопедической гимнастике, следует иметь в виду упражнения многочисленных органов и мышц лица, ротовой полости, плечевого пояса, грудной клетки.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков — фонем — и коррекции нарушений звукопроизношения. 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.

**Цель артикуляционной гимнастики** — выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

**Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше

выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.

2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.

3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

5. 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 отработать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

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

7. 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.


8. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

### **Организация проведения артикуляционной гимнастики**

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.

2. Взрослый показывает выполнение упражнения.

3. 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.

4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).

5. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.

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

Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

### Упражнения для губ

1. **Улыбка.**

Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

2. **Хоботок (Трубочка).**

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3. **Заборчик.**

Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

4. **Бублик (Рупор).**

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

5. **Заборчик — Бублик. Улыбка — Хоботок.**

Чередование положений губ.

6. **Кролик.**

Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

## Упражнения для развития подвижности губ

1. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

### 2. Улыбка — Трубочка.

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

### 3. Пятачок.

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

### 4. Рыбки разговаривают.

Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

5. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот.

Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук «поцелуя».

### 6. Уточка.

Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.

### 7. Недовольная лошадка.

Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.

8. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

### *Если губы совсем слабые:*

— сильно надуть щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту,

— удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку),

нарисовать круг (квадрат),

— удерживать губами марлевую салфетку — взрослый пытается ее выдернуть.

## Упражнения для губ и щек

1. Покусывание, похлопывание и растирание щек.

### 2. Сытый хомячок.

Надуть обе щеки, потом надуть щеки поочередно.

### 3. Голодный хомячок.

Втянуть щеки.

4. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

### Статические упражнения для языка

1. **Птенчики.**

Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

2. **Лопаточка.**

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

3. **Чашечка.**

Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

4. **Иголочка (Стрелочка. Жало).**

Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

5. **Горка (Киска сердится).**

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

6. **Трубочка.**

Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

7. **Грибок.**

Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

### Динамические упражнения для языка.

1. **Часики (Маятник).**

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

2. **Змейка.**

Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

3. **Качели.**

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

4. **Футбол (Спрячь конфетку).**

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

5. **Чистка зубов.**

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

6. **Катушка.**

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края

прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.

#### 7. Лошадка.

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

#### 8. Гармошка.

Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

#### 9. Маляр.

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

#### 10. Вкусное варенье.

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

#### 11. Облизем губки.

Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

### Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

#### 1. Трусливый птенчик.

Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок - «птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

#### 2. Акулы.

На счет «один» челюсть опускается, на «два» — челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет «три» — челюсть опущена на место, на «четыре» — челюсть двигается влево, на «пять» — челюсть опущена, на «шесть» — челюсть выдвигается вперед, на «семь» — подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

#### 4. Обезьяна.

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

#### 5. Сердитый лев.

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков «а» или «э» на твердой атаке, сложнее — с шепотным произнесением этих звуков.

6. **Силач.**

Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, опереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).

10. **Дразнилки.**

Широко, часто открывать рот и произносить: па-па-па.

11. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);

иииииииииииии (рот слегка открыт).

12. Произнесите гласные звуки с голосом:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёёёё

иииииииииииии

13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааэээээ

аааааеееее

ааааииииии

иииииааааа

оооооаяяяяя

ааааииииииооооо

иииииээээээааааа

ааааииииииээээээооооо и т.д. Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

14. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.

Мал, да удал.

Два сапога — пара.

Нашла коса на камень.

Знай край, да не падай.

Каков рыбак, такова и рыбка.

Под лежащий камень вода не течет.

У ужа ужата, у ежа ежата.

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнуто.

### Тренировка мышц глотки и мягкого неба

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.

Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

2. Произвольно покашливать.

Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.

Покашливать с высунутым языком.

3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.

Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

4. Глотать воду маленькими порциями (20 — 30 глотков).

Глотать капли воды, сока.

5. Надувать щеки с зажатым носом.

6. Медленно произносить звуки: к, г, т, д.

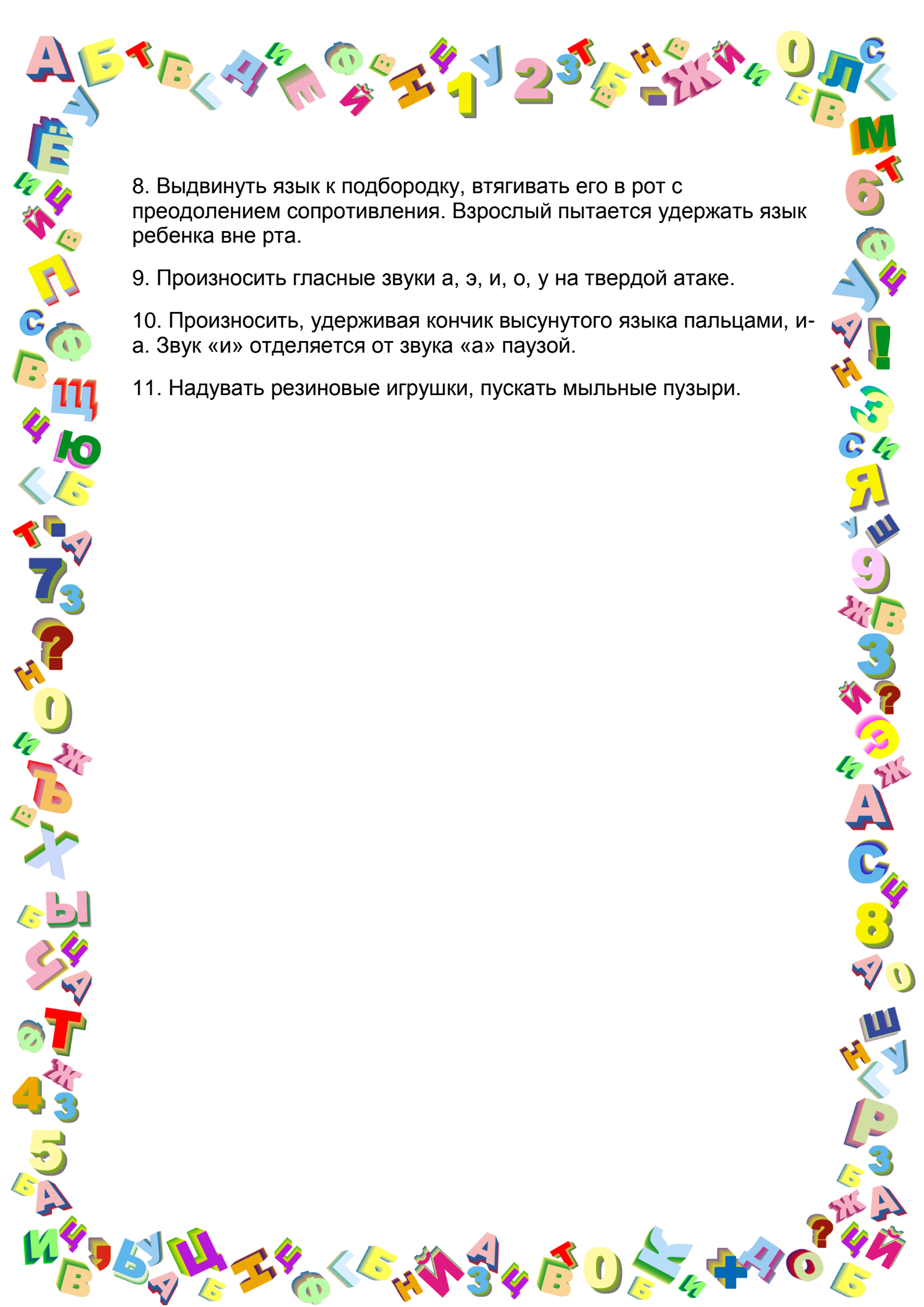
7. Подражать:

— стону,

— мычанию,

— свисту.



A decorative border of colorful Cyrillic letters and numbers surrounds the text. The letters are in various colors (red, blue, green, yellow, purple, pink) and are arranged in a circular pattern around the central text. Some letters are in uppercase, some in lowercase, and some are numbers (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8).

8. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.

9. Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке.

10. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а. Звук «и» отделяется от звука «а» паузой.

11. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.