



**Артикуляционная
гимнастика**

для начинающих

Для чего нужна артикуляционная гимнастика?

- Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов — кинем. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов звукопроизводительного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи — это сложный двигательный навык.
- Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, мягкое нёбо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе жевательных, глотательных, мимических.
- **Артикуляционная гимнастика** направлена на укрепление мышц артикуляционного аппарата. Развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов участвующих в речевом процессе.



A cartoon illustration of a smiling tiger and a smiling hippo in a lush green forest. The tiger is perched on a tree branch, and the hippo is sitting on the ground. A butterfly is flying near the hippo.

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой.

- Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.
- 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».
- Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем - и детям, и взрослым - научиться говорить правильно, чётко и красиво. Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.



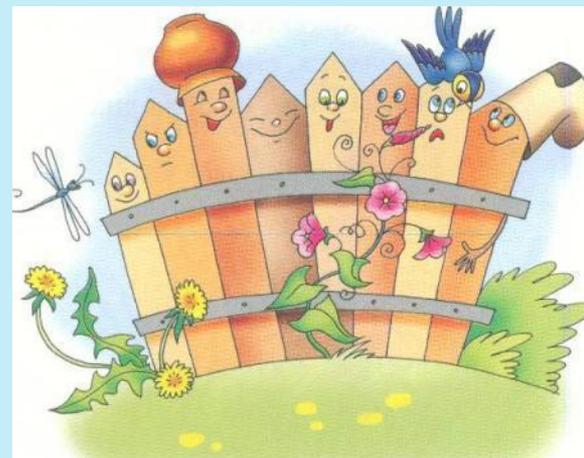
Рекомендации к проведению упражнений.

- Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. После того, как он немного освоится, зеркало можно убрать. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? Что делает язычок? Где он находится (вверху или внизу)?
- Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следить за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.
- Занимаясь с детьми 3-4 лет нужно следить за тем, чтобы они усвоили основные движения.
- К детям 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть чёткими и плавными, без подёргиваний.
- В 6-7 -летнем возрасте дети выполняют упражнения в быстром темпе и умеют удерживать положения языка некоторое время без изменений.
- Если во время занятий язычок у ребёнка дрожит, слишком напряжён, отклоняется в сторону, и малыш не может удержать нужное положение даже короткое время, нужно выбрать более лёгкие упражнения на расслабление мышечного тонуса, сделать специальный расслабляющий массаж.



Этот маленький дружок –
Твой весёлый Язычок.
Чтоб он ловким был, умелым,
Чтобы слушался тебя,
Каждый день зарядку делай
Перед зеркалом, шутя!
Наша сказка – вам подсказка,
Ведь зарядку каждый день
Должен делать непослушный Язычок,
Забыв про лень.

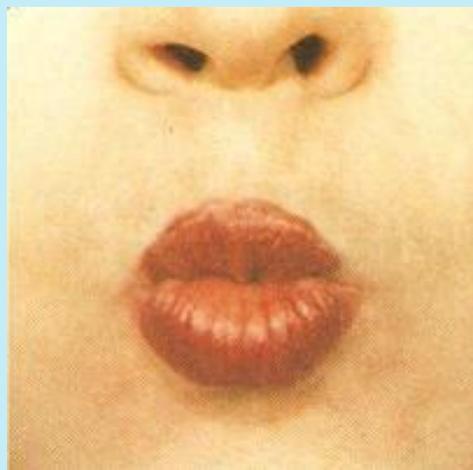




1. "Улыбка" ("заборчик")

Улыбнуться без напряжения, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать 5-10 секунд. Следить, чтобы при улыбке губы не подворачивались внутрь.

*Зубы ровно мы смыкаем
И заборчик получаем.
А сейчас раздвинем губы,
Посчитаем наши зубы.*



2. «Трубочка» («хоботок»)

Вытянуть сомкнутые губы вперед. Удерживать их в таком положении под счет от 1 до 5-10.

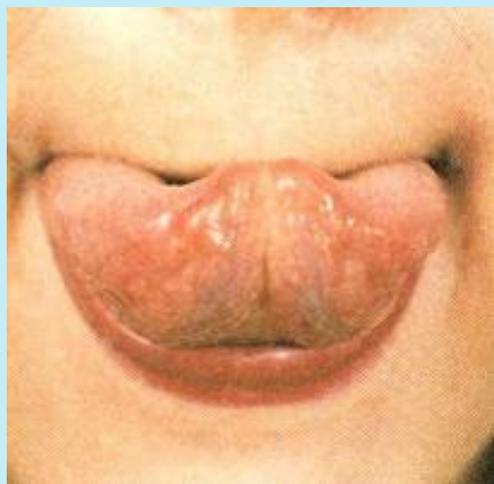
Подражаю я слону,
Губы хоботом тяну.



3. «Расческа»

*Улыбнуться,
закусить язык
зубами,
«протаскивать» язык
между зубами
вперед-назад, как бы
причесывая его.*

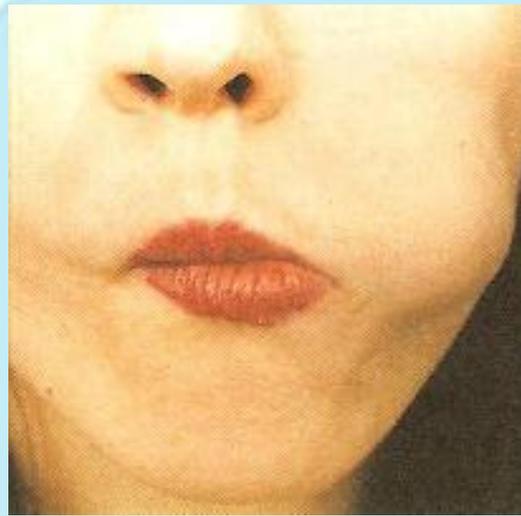
*С волосами я дружу,
Их в порядок привожу.
Благодарна мне прическа.
А зовут меня... (расческа)*



5. «Язык здороваётся с верхней губой»

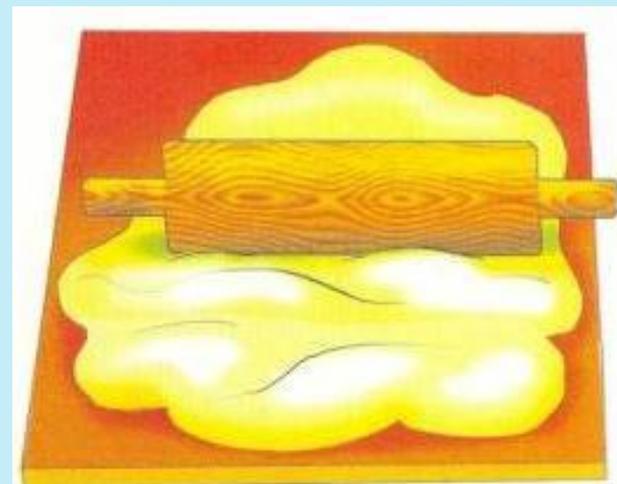
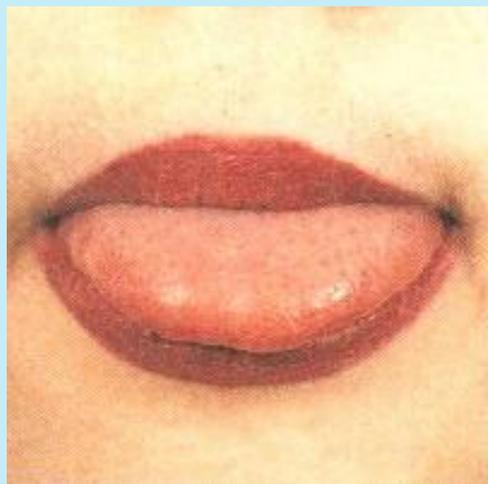
Слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. В дальнейшем можно чередовать упражнения 5-6: «качели».

На качелях я качаюсь:
Вверх-вниз, вверх-вниз.
Высоко я поднимаюсь,
Опускаюсь снова вниз.



6. «Хомяк»
Рот закрыт. Язык поочередно упирается в правую и левую щеки, оставаясь в каждом положении по 3-5 секунд.

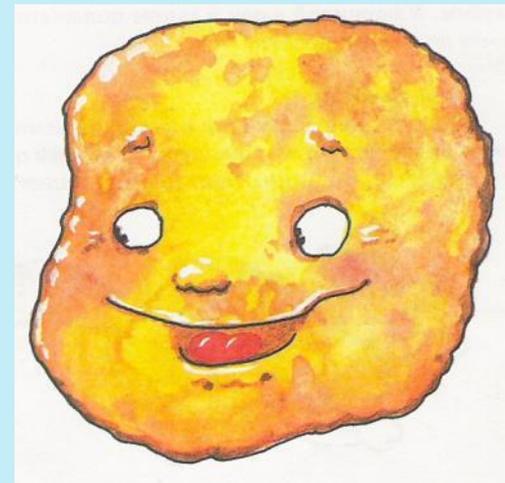
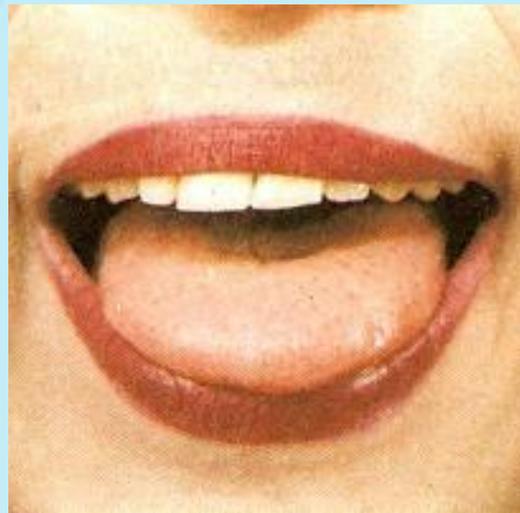
*Хомячок надует щеки,
У него зерно в мешочках.*



7. «Месим тесто»

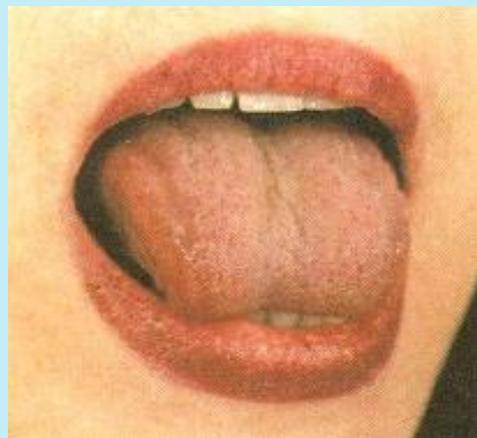
Улыбнуться,
приоткрыть рот,
спокойно положить язык
на нижнюю губу,
пошлепывая его губами,
произносить: *Пя-пя-пя-
пя..*» Медленно двигайте
язык вперед – назад.

Тесто мнем, мнем, мнем,
Тесто жмем, жмем, жмем,
После скалку мы возьмем,
Тесто тонко раскатаем,
Выпекать пирог поставим.



8. «Лопаточка». «Блинчик»
Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Испекли блинов немножко,
Остудили на окошке,
Есть их будем со сметаной,
Пригласим к обеду маму.



9. «Горка» («мостик»)

Широко открыть рот.

*Широкий язык опустить
за нижние зубы,*

упереться в них языком.

*Плотно прижать боковые
края к верхним коренным
зубам.*

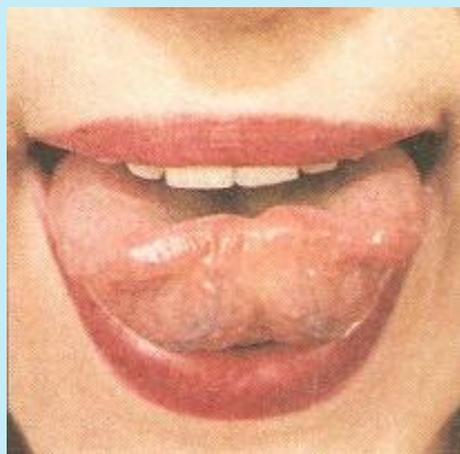
Вот так горка, что за чудо!
Выгнулся язык упруго:
Кончик в зубы упирается,
Бока кверху поднимаются.



10. «Киска сердится»

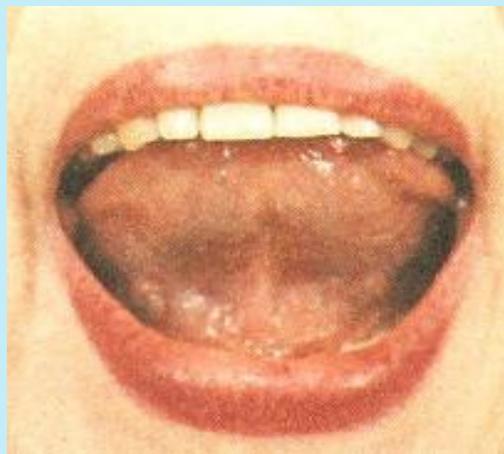
Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы с внутренней стороны («горка»). Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать вглубь рта (качать горку). Упражнение повторить 8-10 раз в спокойном темпе.

Выгляни в окошко,
Там увидишь кошку.
Кошка спинку выгнула,
Зашипела, прыгнула.
Рассердилась киска –
Не подходите близко!



11. «Чашечка»
Улыбнуться,
открыть рот и
установить
язык наверху в
форме чашки.

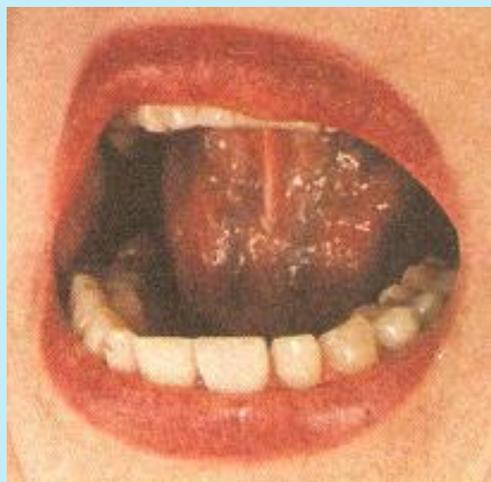
Язык широкий положи,
А края приподними.
Получилась чашка,
Кругленькая чашка



12. «Маляр»

Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твердое небо («потолок») делая движения языком вперед- назад, поглаживая небо.

Мы работаем с утра,
Красить потолок пора,
Челюсть ниже опусти,
Язык к небу подними.
Поводи вперед-назад —
Наш маляр работе рад



13. «Лошадка»

*Улыбнуться, широко
открыть рот
пощелкать кончиком
языка наверху.
Ускоряем темп.
Следить за тем,
чтобы нижняя челюсть
не двигалась.*

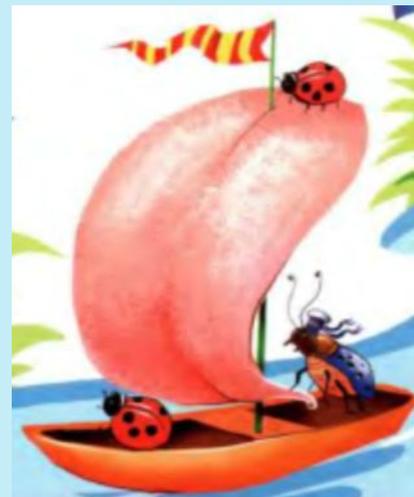
*Едем, едем на лошадке,
По дорожке ровной, гладкой.*



14. «Грибок»

Улыбнуться, присосать язык к небу, чтобы подъязычная связка натянулась («ножка гриба»). Удерживать в таком положении язык в течение 5-10 минут. Если так сделать не удастся, то вернитесь к упражнению «лошадка».

*Я стою на ножке тонкой,
Я стою на ножке гладкой,
Под коричневой шляпкой
С бархатной подкладкой*

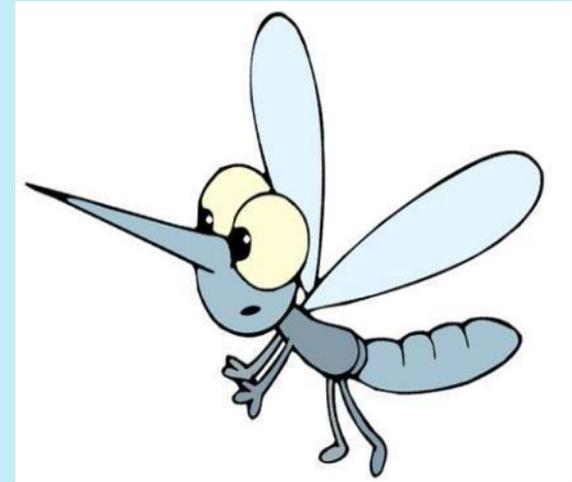
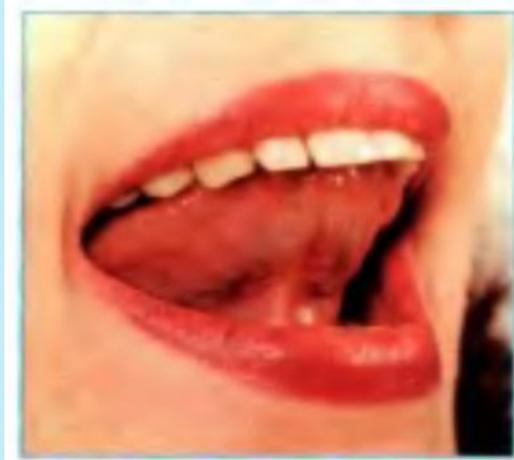


16. «Парус»

Улыбнуться, широко раскрыть рот, кончик языка поставить на альвеолы, удерживать на счет до 8-10.

Повторить 2-3 раза.

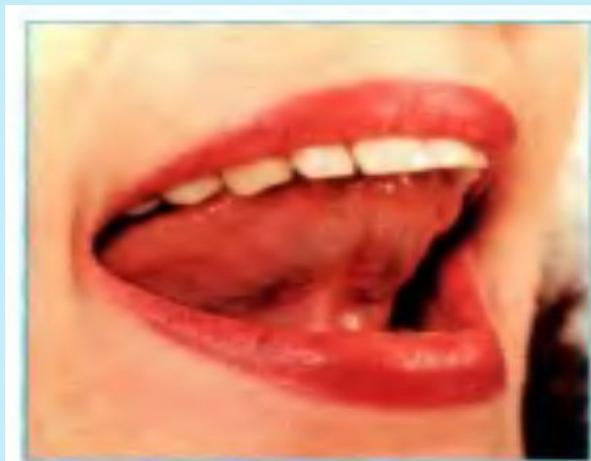
*Лодка под парусом
По реке плывет,
На прогулку лодочка
Малышей везет*



17. «Комарик»

Улыбнуться, широко раскрыть рот, кончик языка поставить на альвеолы, пытаться произнести «дзззз», но не отрывисто, а протяжно, в течение 10-15 сек.

*Прилетает по ночам,
Не дает уснуть он нам:
Зло звенит, над ухом вьется,
Только в руки не дается.*



18. «Заведи мотор»
Улыбнуться, широко раскрыть рот, поднять язык вверх, с силой ударять языком по альвеолам и произносить «дын-дын-дын», повторить 10-15 сек.

По шоссе машина мчит,
Во все стороны рычит,
За рулем лихой шофер,
«Дын-дын-дын» - гудит мотор.



**Желаем Вам
успехов в занятиях,
радости в общении!**



Источники:

Косинова Е.М. Уроки правильной речи. – М.: БИБЛИОТЕКА Ильи Резника: Эксмо, 2004. – 64с.

Краузе Е.Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика: Практическое пособие. – СПб.: КОРОНА принт, 2004. – 80с.

Костыгина В.Н. Тру-ля-ля. Артикуляционная гимнастика. 2 - 4 года. - М.: Карпуз, 2006. - 20 с.

Буйко В. Чудо-обучайка. Речевая моторика, речевое дыхание, дикция. – Екатеринбург: Литур, 2005. – 30с.

Игра «Домашний логопед» (изд. Новый диск)

**Использован картинный и стихотворный материал из
сети Интернет**