

Артикуляционная гимнастика как основа правильного произношения

Для чистого произношения нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, мягкое небо. Все речевые органы состоят из мышц. Если можно тренировать мышцы рук, ног, спины, и т.д, значит, можно тренировать и мышцы языка и губ.

Логопедическая, или артикуляционная гимнастика - это комплекс упражнений для развития мышц артикуляционного аппарата, щек, челюстей, языка, неба.

Цель артикуляционной гимнастики заключается в том, чтобы трудный для ребенка уклад нарушенного звука разложить на легкие, простые элементы, а затем объединить их и получить требуемый артикуляционный уклад.

Кроме этого, задачей артикуляционной гимнастики является и укрепление соответствующих мышечных групп в процессе выполнения движений.

Причины по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.
2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнет заниматься логопед: их мышцы уже будут подготовлены.
3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них "каша во рту".
4. Занятия артикуляционной гимнастикой позволит всем - и детям и взрослым - научиться говорить правильно и красиво.

Как правильно заниматься артикуляционной гимнастикой?

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Поэтому ребенок и педагог во время артикуляционной гимнастики должен находиться перед настенным зеркалом, так же можно воспользоваться небольшим ручным зеркалом, но тогда взрослый должен расположиться напротив ребенка, лицом к лицу.

Рекомендации к проведению упражнений:

- Сначала упражнения нужно выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребенку необходим зрительный контроль. После того как малыш немного освоится, зеркало можно убрать.
- Затем темп упражнений можно увеличивать и выполнять их под счет. Но при этом следите за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.
- Лучше заниматься с детьми 2 раза в день (утром и вечером) в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребенка.
- Занимаясь с детьми 3-4 летнего возраста, следите, чтобы они усвоили основные движения.
- К детям 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть все более четкими и плавными, без подергиваний
- В 6-7 летнем возрасте дети выполняют упражнения в быстром и умеренном темпе и умеют удерживать положение языка некоторое время без изменений.
- Если во время занятий язычок у ребенка дрожит, слишком напряжен, отклоняется в сторону и малыш не может удержать нужное положение языка даже короткое время, обязательно обратитесь к логопеду. Возможно, понадобится помощь врача - логопеда и специальный массаж.

Правильное произношение звуков наряду с богатым словарным запасом и грамматически верной, хорошо развитой связной речью является одним из основных показателей готовности ребенка к школьному обучению.

Артикуляционные упражнения

Упражнения для губ

Упражнение 1. "Улыбка" - губы удерживать в улыбке так, чтобы не были видны зубы.

Упражнение 2. "Хоботок" - губы вытягивать вперед длинной трубочкой.

Упражнение 3. "Заборчик" - губы растянуты в улыбке при сомкнутых в естественном прикусе зубах. Зубы должны быть не видны.

Упражнение 4. "Бублик" - зубы сомкнуть, губы округлить и чуть вытянуть вперед, при этом верхние и нижние резцы должны быть видны.

Упражнение 5. "Заборчик" - "Бублик" и "Улыбка" - "Хоботок"

Упражнение 6. "Кролик" - зубы сомкнуть, при этом верхняя губа должна быть приподнята и обнажать верхние резцы.

Упражнения для развития подвижности губ

Упражнение 1. Покусывать и почесывать сначала верхнюю, а потом нижнюю губу зубами.

Упражнение 2. "Улыбка" - "Трубочка" - вытянуть вперед губы трубочкой, двигать ими вправо - влево, вращать по кругу.

Упражнение 3. "Пятачок" - вытянуть вперед губы трубочкой, двигать ими вправо - влево, вращать по кругу.

Упражнение 4. " Рыбки разговаривают" - хлопать губами одной о вторую, при этом произносить глухой звук.

Упражнение 5. Сжать большим и указательным пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу растягивать их вверх - вниз.

Упражнение 6. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения раздавался характерный звук "поцелуя."

Упражнение 7. " Уточка" - вытянуть губы, сжать их, большие пальцы расположить под нижней губой, а остальные на верхней губе. Вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.

Упражнение 8. "Недовольная лошадка" - поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не начнут вибрировать. При этом должен получиться звук, похожий на фырканье лошади.

Упражнение 9. Рот широко открыть, губы втянуть внутрь рта, плотно прижимая к зубам. Если губы совсем слабые, ребенку следует :

- сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту;
- удерживая губами карандаш или пластмассовую трубочку, нарисовать круг и квадрат;
- удерживать губами марлевую салфетку, когда взрослый пытается ее выдернуть.

Упражнения для губ и щек

Упражнение 1. Пощипывать и похлопывать и растирать щеки.

Упражнение 2. "Сытый хомячок" - надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

Упражнение 3. "Голодный хомячок" - втянуть щеки.

Упражнение 4. Рот закрыть и бить кулачком по надутым щекам. в результате чего воздух будет выходить с силой и шумом.

Статические упражнения для языка

Упражнение 1. "Птенчики" - рот широко открыть, язык при этом должен спокойно лежать в ротовой полости.

Упражнение 2. "Лопаточка" - рот открыть, широкий расслабленный язык должен лежать на нижней губе.

Упражнение 3. "Чашечка" - рот открыть, при этом передний и боковой края широкого языка подняты, но зубов не касаются.

Упражнение 4. " Иголочка" - рот открыть, узкий напряженный язык выдвинуть вперед.

Упражнение 5. "Горка" - рот открыть, при этом кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

Упражнение 6. "Трубочка" - рот открыть, при этом боковые края языка подняты вверх.

Упражнение 7. "Грибок" - рот открыть, язык присосать к небу.

Динамические упражнения для языка

Упражнение 1. "Часики" - рот приоткрыть, губя растянуть в улыбку, кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

Упражнение 2. "Змейка" - рот широко открыть, узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

Упражнение 3. "Качели" - рот открыть, напряженным языком тянуться к носу и подбородку либо к верхним и нижним резцам.

Упражнение 4. " Футбол" - рот закрыть, напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

Упражнение 5. "Чистка зубов" - рот закрыть, круговыми движениями языка обвести между зубами и губами.

Упражнение 6. "Катушка" - рот открыть, при этом кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам.

Упражнение 7. "Лошадка" - присосать язык к небу. шелкнуть языком. Цокать медленно и сильно тянуть подъязычную связку.

Упражнение 8. "Гармошка" - рот раскрыть. язык присосать к небу. Неотрывая язык от неба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

Упражнение 9. "Маляр" - рот открыть, широким кончиком языка, как кисточкой, вести от верхних резцов до мягкого неба.

Упражнение 10. "Вкусное варенье" - рот открыть, широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

Упражнение 11. "Облизем губки" - рот приоткрыть, облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

Упражнение 1. "Трусливый птеник" - широко открывать и закрывать рот так, чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опустить примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок не высовывать. Упражнение выполнять ритмично.

Упражнение 2. "Акулы" - на счет "один" челюсть опустить, на "два" - челюсть сдвинуть вправо (рот раскрыть), на счет "три" челюсть опустить на место, на "четыре" - челюсть сдвинуть влево, на "пять" - челюсть опустить, на "шесть" - челюсть выдвинуть вперед, на "семь" - подбородок в обычном, удобном положении, губы сомкнуты. делать упражнения нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

Упражнение 3. Имитировать жевание с закрытым и открытым ртом.

Упражнение 4. "Обезьянка" - челюсть опустить вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

Упражнение 5. "Сердитый лев" - челюсть опустить вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленно произнести (а) или (э).

Упражнение 6. "Силач" - рот открыть. Представить, что на подбородке висит груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

Упражнение 7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, надавливать подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

Упражнение 8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления. При этом педагог должен держать руку под челюстью ребенка.

Упражнение 9. Открывать рот с откидыванием головы назад, преодолевая сопротивление руки взрослого, которая лежит на затылке ребенка.

Упражнение 10. "Дразнилки" - широко. часто открывать рот и произносить: па-па-па.

Упражнение 11. Беззвучно, протяжно произнести на одном выдохе гласные звуки.

- ааааааааааааааааааааааааааааа;

- яяяяяяяяяяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами должно быть в два пальца);

- ееееееееееееееееееееееее (расстояние между зубами должно быть в один палец);

- ииииииииииииииииииииииии (рот должен быть слегка открыт).

Упражнение 12. Произнеси гласные звуки:

- ааааааааааааааааааааааааааааа;

- яяяяяяяяяяяяяяяяяяяя;

-eeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeee;

-ииииииииииииииииииии.

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

- ааааааааааэээээээээээ;

- ааааааааааееееееееееее;

- иииииииииааааааааааааа;

- оооооооооооооооооооооооо;

- ааааааааааииииииииоооооооо;

- иииииииииииээээээээаааааааа;

- ааааааааааииииииииээээээээоооооооо и т.д.

При этом нужно следить за тем, чтобы произношение звуков и раскрытие рта было достаточно полным.

Упражнение 14. Произнести 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 упражнения нужно следить за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз.

Упражнения для тренировки мышц глотки и мягкого неба

Упражнение 1. Зевать с открытым и закрытым ртом. Зевать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

Упражнение 2. Произвольно покашливать. Хорошо откашливаться с широко открытым ртом. с силой сжимая кулаки. Затем покашливать с высунутым языком.

Упражнение 3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой. Затем полоскать горло тяжелой жидкостью: киселем, соком с мякотью, кефиром.

Упражнение 4. Глотать воду маленькими порциями, по 20 - 30 глотков. Глотать капли воды. сока.

Упражнение 5. Надувать щеки с зажатым носом.

Упражнение 6. Медленно произносить согласные звуки (к), (г), (т), (д).

Упражнение 7. Подражать:

- стону;

- мычанию;

- свисту.

Упражнение 8. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления, когда взрослый держит руку на затылке ребенка. Опускать голову с преодолением сопротивления. когда взрослый держит руку на лбу ребенка. Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.

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

Упражнение 10. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, гласные звуки (и), (а). Звук (и) отделяется от звука (а) паузой.

Упражнение 11. Надувать резиновые игрушки. Пускать мыльные пузыри.