

## *Эта бесполезная артикуляционная гимнастика*

*Учитель – логопед А.В. Канащенко*

В процессе работы нередко приходится слышать от родителей такие вопросы: «Для чего мы столько тратим времени на гимнастику, давайте звуки ставить». Давайте! НО! Как известно язык - это мышца, а любую мышцу нужно качать, чтобы она активно работала и была полезна.

Представьте себе, вы захотели подкачаться к лету, к примеру. Начали активные тренировки после нескольких месяцев пассивной жизни и что с вами происходит? Правильно! Мышцы на утро болят. А почему? Потому что не привыкли к этой нагрузке. Такой же принцип действует в артикуляционной гимнастике.

Важную роль в формировании правильного звукопроизношения играет чёткая, точная, координированная работа артикуляционного аппарата. Для того, чтобы ребёнок научился произносить сложные звуки ([с], [з], [ш], [ж], [ч], [щ], [л], [р]), его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного движения к другому. Всему этому поможет научиться артикуляционная гимнастика. Артикуляционная гимнастика - это упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:

1. Артикуляционная гимнастика помогает "накачать" мышцы артикуляционного аппарата, что поможет научиться говорить правильно, чётко и красиво.
2. Артикуляционная гимнастика поможет детям с правильным, но "вялым" произношением про которых часто говорят "каша во рту" приобрести чёткость дикции.
3. Артикуляционная гимнастика поможет детям, у которых нарушено большое количество звуков укрепить мышцы, поэтому, когда с ними начнёт заниматься логопед, это поспособствует более быстрой коррекции.

Как правильно заниматься артикуляционной гимнастикой?

Сначала необходимо познакомить ребёнка с основными положениями губ и языка с помощью рассказов о Язычке, лучше в стихотворной форме. Можно использовать специальные карточки, обозначающие названия упражнений, что способствует восприятию ребёнком всё как игру.

Рекомендации к проведению упражнений:

Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. После того как малыш 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 следите за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.

Лучше заниматься 2 раза в день (утром и вечером) в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребёнка.

Важно □ Занимаясь с детьми 3-4-летнего возраста, следите, чтобы они усвоили основные движения.

К детям 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть всё более чёткими и плавными, без подёргиваний.

В 6-7-летнем возрасте дети выполняют упражнения в быстром темпе и умеют удерживать положение 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 языка даже короткое время, обязательно обратитесь к логопеду, так как скорее всего ребёнку нужен специальный логопедический массаж.

## АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ МЫШЦ К ПРОИЗНЕСЕНИЮ ЗВУКОВ С, З, Ц

Основная причина нарушения свистящих звуков - это нарушение тонуса языка, неправильный прикус, ослабленные мышцы артикуляционного аппарата.

Для нормализации тонуса языка понадобится специальный массаж. Об этом вас предупредит логопед на консультации после проведения диагностики

Для исправления неправильного прикуса необходимо обратиться к ортодонту, где специалист даст соответствующие рекомендации

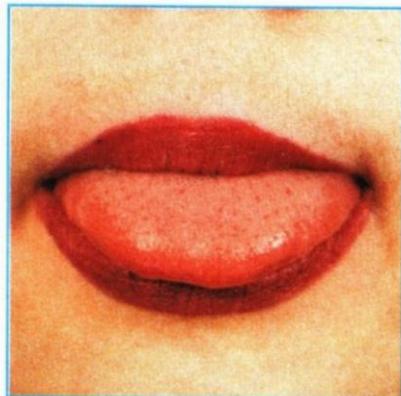
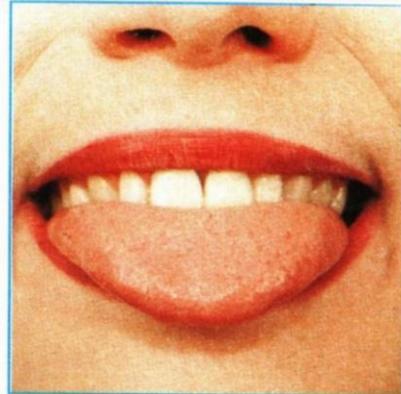
Для укрепления мышц артикуляционного аппарата помогут следующие упражнения:

Упражнение	Картинка
<p>«Заборчик» улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы; (Удержать 5-10 секунд. Повторить 5-8 раз).</p> <p>Наши губки улыбнулись, Прямо к ушкам потянулись. Ты попробуй</p>	

«И-и-и» скажи, Свой  
заборчик покажи.

«Месим тесто/Накажем не  
послушный язычок»  
улыбнуться;  
спокойно положить язык на  
нижнюю губу; пошлепать его  
губами, произносить — «пя-пя-  
пя-пя-пя»; затем всё тоже самое,  
но прикусывая язык зубами;  
закусить язык зубами и  
протаскивать его сквозь зубы с  
усилием.

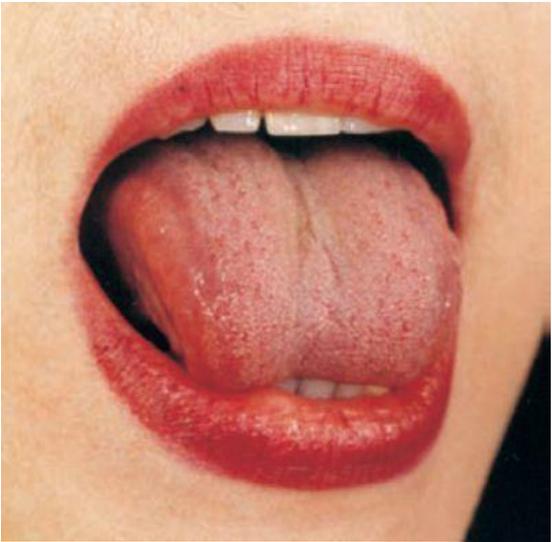
Провинился язычок,  
Ничего сказать не смог.  
Мы его похлопаем,  
Губками пошлепаем.



«Часики»  
улыбнуться, открыть рот;  
кончик языка (как часовую  
стрелку) переводить из одного  
уголка рта в другой; нижняя  
челюсть неподвижно.  
Второй уровень: часики  
движутся по кругу, вначале  
вправо, вверх, влево, вниз.

Я на часики гляжу, стрелки я  
перевожу.  
Тик-так влево, тик-так вправо  
Часики идут исправно.



<p>«Вкусное варенье»  улыбнуться, рот открыть;  медленно, не отрывая языка,  облизать сначала верхнюю,  затем нижнюю губу по кругу;  нижняя губа не должна  обтягивать зубы (можно  оттянуть ее вниз рукой).</p> <p>Банку вкусного варенья  Мы съедим на дне  рождения. Чтоб ни капли  не пропало, Я все губки  облизала.</p>	
<p>«Киска сердится» губы в  улыбке, рот открыт; широкий  кончик языка упирается в  бугорки за нижними зубами; на  счет «раз» - выгнуть язык  горкой, упираясь кончиком  языка в бугорки за нижними  зубами, на счет «два» язык  убирается вглубь рта; кончик  языка при этом не должен  отрываться от бугорочков за  нижними зубами рот не  закрывается.</p> <p>Щенка увидев, наша кошка,  Выгнет спинку понемножку.</p>	

Шерстка дыбом, хвост  
трубой, Не шути, щенок, со  
мною.

«Змейка»  
открыть рот;  
узкий язык сильно выдвигать  
вперед  
и убирать обратно в рот; не  
прикасаться к губам и  
зубам.

Подражаем мы змее,  
Мы с ней будем  
наравне:  
Ввсунем язык и спрячем,  
Только так, а не иначе.



«Лопаточка»  
рот открыть, язык спокойно  
положить на нижнюю губу,  
удерживать его широким на  
нижней губе 3-7 сек.

Внимание нижнюю губу не  
следует подворачивать и  
натягивать на нижние зубы.  
Язык должен быть широким,  
края его касаются уголков рта.  
Губы не растягивать в улыбку  
слишком широко, чтобы не было  
избыточного напряжения.



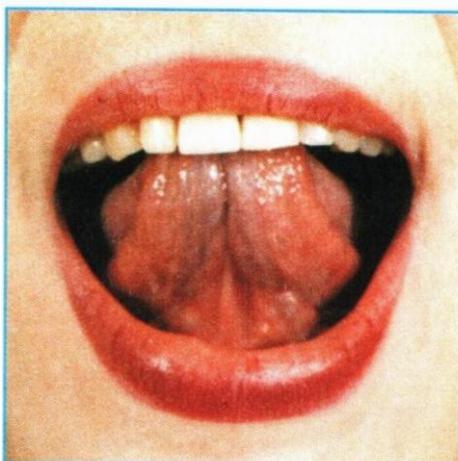
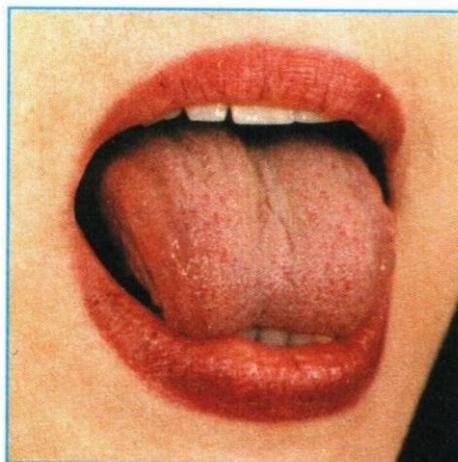
Язычок наш как лопатка -  
Очень ровный, очень  
гладкий. А такой лопаткой  
И копать приятно.

«Качели»

поднять широкий язык за  
верхние резцы, а затем опускаем  
его за нижние.

Упражнение выполняется под  
счет, количество повторений –  
8-10 раз.

Поскорей, ребята, сели  
На волшебные качели.  
Вверх летим и тут же  
вниз, Ну-ка, ротик,  
улыбнись.



<p>«Чистим зубки»          улыбнуться, показав зубы, затем кончиком языка «чистим» нижние зубы, делая движения языком из стороны в сторону, затем – снизувверх.</p> <p>Чистить зубки нам          Зубною щеткой по утрам.          Ротик широко открыть,          Улыбнуться не забыть.</p>	
<p>«Трубочка»          вытянуть губы трубочкой и длительно произносим звук У без участия голоса. Второй вариант – губы нудно вытянуть слегка вперед, образуя своеобразный квадрат. Зубы при этом сомкнуты.</p> <p>Далее обязательно попеременно выполняем упражнения "Заборчик - трубочка"</p> <p>В трубочку я буду дуть,          Губки хоботом тянуть.</p>	
<p>Трубочка сильней играй, Нас почаще развлекай.</p>	

АРТИКУЛЯЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ МЫШЦ  
 К  
 ПРОИЗНЕСЕНИЮ ЗВУКОВ Ш, Ж, Ч, Щ

Упражнение	Картинка
------------	----------

«Чашечка»

открыть рот;  
широкий расслабленный  
язык  
поднять к верхней губе;  
прогнуть среднюю часть  
языка, загнув кверху  
боковые края.

Вкусных мы блинов поели,  
Выпить чаю захотели.  
Язык к носу мы потянем,  
Не прольём ни капли чая.



«Лошадка»

присосать язык к небу,  
растягивая подъязычную  
связку;  
щелкать языком медленно и  
сильно;  
нижняя челюсть должна  
быть неподвижной!!!

Я лошадка – серый бок (цок,  
цок), Я копытцем постучу  
(цок, цок),  
Если хочешь, прокачу (цок,  
цок).



«Грибочек»

улыбнуться;  
присосать широкий язык к  
нёбу, растягивая  
подъязычную связку.

На лесной опушке,  
Где жила кукушка,  
Вырос гриб волнушка,  
Шляпа на макушке.

«Гармошка» улыбнуться;  
сделать «грибочек»  
(т. е.

присосать широкий язык к нёбу); не отрывая язык, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать).

На гармошке чтоб сыграть,  
Нужно челюсть опускать,  
Язычок не отрываем,

Очень здорово играем.

«Окошко» улыбнуться,  
широко открыть рот.  
Расслабленный язык  
придвинуть вплотную к  
зубам. Удерживать позицию  
на счет до 5.

Следить, чтобы губы были  
растянуты, зубы должны  
быть видны!

Рот приоткрою я немножко,

Губы сделаю  
«окошком». Зубки  
рядышком стоят И в  
окошечко глядят.



<p>Описание: широко открыть рот — «жарко» закрыть рот — «холодно».</p>	
--	--

Артикуляционные упражнения для подготовки мышц  
к произнесению звуков Р, Л

Все предыдущие упражнения являются подготовительными к произнесению звуков Р, Л, но в добавок ко всему ещё несколько упражнений для активизации кончика языка.

Упражнение	Картинка
<p>«Индюк» Улыбнуться, открыть рот и "погладить" кончиком языка нёбо, делая языком движения вперед-назад.</p> <p>По двору индюк ходил Бл-Бл-Бл Хвост, как веер, распустил. Бл-Бл-Бл Вот какой красивый я, Бл-Бл-Бл Полубуйтесь на меня!</p>	

«Маляр»

Улыбнуться, открыть рот.  
Широким кончиком языка  
погладить нёбо от зубов к  
горлу.

Нижняя челюсть не  
должна двигаться.

Второй уровень этого  
упражнения: всё тоже  
самое, но с произнесением  
звука "А".

Красить комнаты пора.

Пригласили маляра.

Челюсть ниже опускаем

– Маляру мы помогаем.



«Барабан»

Улыбнуться, открыть рот.  
Многократно и отчётливо  
произносить звук [д].  
Язык при произнесении  
звука [д] упирается в  
верхние зубы, рот не  
закрывать. Очень часто  
при выполнении этого  
упражнения ребёнок  
закрывает рот. Чтобы  
этого не происходило,  
можно зажать зубами  
шпатель шириной 1 см.

Язычок мы укрепляем

– В барабан играем:

«Д-д-д!»

