

# Значение артикуляционной гимнастики для детей с нарушениями речи

*Учитель-логопед Злобина Ирина Григорьевна*

Речевые нарушения у детей – серьезная проблема нашего времени. Предупредить речевые нарушения и подготовить речевой аппарат к постановке звука мы можем проводя артикуляционную гимнастику дома.

Артикуляционная гимнастика – это упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти, необходимые для правильного звукопроизношения).

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.

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. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».

3. 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.

При проведении артикуляционной гимнастики необходимо соблюдать следующие рекомендации:

1. Внимательно прочитайте описание упражнения. Попробуйте выполнить его перед зеркалом. Только после того, как Вы сами освоите это упражнение, предлагайте его ребенку.

2. Гимнастика проводится ежедневно по 5-10 минут.

3. Упражнения выполнять сидя перед зеркалом (в спокойной обстановке, при достаточном освещении).

4. Комплекс на одно занятие включает 5-7 упражнений для губ и языка, 1 упражнение для развития речевого дыхания.

5. Каждое упражнение выполняется по 5 раз.

6. После того, как упражнение усвоено, ребенок выполняет его без показа взрослого (по названию).

7. Взрослый обязательно контролирует правильность и четкость выполнения упражнений.

8. Упражнения должны быть целенаправленными: важно не их количество, важны правильный подбор упражнений и качество выполнения.

9. Точность движения речевого органа определяется правильностью конечного результата.

10. Плавность и легкость движения предполагают движения без толчков, подергиваний, дрожания органа (напряжение мышцы всегда нарушает плавность и мягкость движения); движение должно совершаться без вспомогательных или сопутствующих движений других органов.

11. Темп – это скорость движения. Вначале движение производится несколько замедленно, постепенно убыстряется. Затем темп движения должен стать произвольным – быстрым или медленным.

12. Устойчивость конечного результата означает, что полученное положение органа удерживается без изменений произвольно долго.

13. Переход (переключение) к движению и положению должен совершаться плавно и достаточно быстро.

14. Упражнения выполняются после показа взрослого.

Чтобы ребёнку не надоедала артикуляционная гимнастика проводить ее можно в форме разнообразных сказок или стихов (**см. приложение**).

**ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!!!**

## Приложение

### Упражнения для губ

1. «Заборчик». Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.  
Зубы ровно мы смыкаем  
И заборчик получаем
2. «Трубочка». Вытягивание губ вперёд длинной трубочкой. Зубы сомкнуты.  
Мои губы – трубочка  
Превратились в дудочку.
3. «Улыбка – Трубочка». Чередование положений губ  
Свои губы прямо к ушкам растяну я, как лягушка.  
А теперь - слонёнок я, видишь – хобот у меня.  
Мне понравилось играть, повторю – ка всё опять.

### Упражнения для щек

1. Похлопывание и растирание щек.
2. «Сытый хомячок». Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.
3. «Голодный хомячок». Втянуть щеки.
4. «Шарик». Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

### Статические упражнения для языка

(выработка контроля за положением языка и удержанием позы)

1. Накажу непослушный **язычок**. Это упражнение является самомассажем для языка.  
На губу язык клади,  
Пя-пя-пя (затем та-та-та) произноси.
2. Лопаточка. Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.  
Язык лопаткой положи и спокойно поддержи.  
Язык надо расслаблять и под счёт его держат:  
Раз, два, три, четыре, пять! Язык можно убирать.
3. Чашечка. Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.  
Язык широкий положи, его края приподними.
4. Иголочка. Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.  
Язык в иголку превращаю, напрягаю и сужаю.  
Острый кончик потяну, до пяти считать начну.  
Раз, два, три, четыре, пять – иголку я могу держать.

### Динамические упражнения для языка

(выработка координации и точности движений)

1. Часики. Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет взрослого к уголкам рта.  
Влево - вправо мой язык скользит дукаво:  
Словно маятник часов покачаться он готов.
2. Качели. Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.  
На качелях я качаюсь: вверх, вниз, вверх, вниз.  
Я до крыши поднимаюсь, а потом спускаюсь вниз.
4. Чистим зубки. Рот открыт. Кончиком языка погладить внутри верхние и нижние зубы. Важно – подбородок не двигается.  
Чищу зубы, чищу зубы и снаружи, и внутри.  
Не болели, не темнели, не желтели чтоб они.
6. Лошадка. Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть **подъязычную связку**.  
Я лошадка Серый Бок! Цок-цок-цок.

Я копытцем постучу! Цок-цок-цок.

Если хочешь – прокачу! Цок-цок-цок.

### Сказка «У бабушки с дедушкой»

Толстые внуки приехали в гости (надуваем щёки,

С ними худые – лишь кожа да кости (втягиваем щёки).

Бабушка с дедушкой всем улыбнулись (губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние зубы,

Поцеловать они всех потянулись (губы тянем вперёд).

Утром проснулись – в улыбочки губы (снова широкая улыбка).

Чистили мы свои верхние зубы (широкий язык за верхними зубами)

Вправо и влево, внутри и снаружи (соответствующие движения широким языком).

С нижними зубками тоже мы дружим (повторение этих движений языком в положении за нижними зубами).

Губы сожмём мы, и рот прополощем (поочерёдное надувание щёк – губы не пропускают воздух,

И самоваром пыхтим, что есть мочи (одновременное надувание обеих щёк с последующим выпуском воздуха через губы).

Блюдца поставим - положат блины нам (широкий язык лежит на нижней губе).

Дуем на блинчик – не в щёки, не мимо (подуть на широкий язык).

Блинчик жуём, завернём и прикусим (жуём распластаный язык, потом прикусываем его, завернув за нижние зубы,

Блинчик с вареньем малиновым вкусным (облизываем широким языком верхнюю губу спереди назад).

Чашки поставим, чтоб чаю налили (широкий язык загибаем кверху «чашечкой»,

На нос подули – мы чай остудили (подуть с «чашечки» вверх).

Чаю попили – никто не обижен («чашечка» двигается вперёд – назад).

Вкусный был завтрак – мы губы оближем (кончик языка облизывает губы по кругу).

Бабушка шила, а Барсик с катушкой

Бегал, как будто с живою зверюшкой (кончик языка зацепляем за нижнюю губу и двигаем язык вперёд – назад).

Бабушке нашей всегда помогаем:

Нитки в иголки мы ей продеваем (узкий язык тянем вперёд).

Бабушка швы на машинке строчила (узкий язык двигается вперёд – назад)

И на зигзаг её переключила (узкий язык двигается влево – вправо).

Петли иголкой она обметала (кончик языка описывает круг за зубами,

Пуговки круглые попришивала (кончик языка упирается то в одну, то в другую щёку, а палец пытается втолкнуть его в рот).

Дедушка сделал для внуков качели (кончик языка ставим попеременно то за верхние, то за нижние зубы),

Все мы на них покачаться успели.

После качелей мы в прятки играли (широкий язык убирается под верхнюю губу),

Прятались на чердаке и в подвале (широкий язык – под нижнюю губу).

Дедушка скачет на лошади ловко (цокаем языком),

Звонкие вязнут на глине подковки (цоканье на верхней губе).

Вот замедляет лошадка шажочки (медленное цоканье с натягиванием **подъязычной связки**,

Вот на опушке мы видим грибочки (присасываем язык к нёбу и открываем рот).

Вот из сарая индюшка пришла,

Важно сказала: «БЛ – БЛ – БЛ – ЛА» (широкий язык ходит вперёд – назад по верхней губе; упражнение делаем с голосом)