

Артикуляционная гимнастика как основа формирования правильного звукопроизношения

Артикуляция (от лат. articulo — расчленяю, разделяю) или (articulare-чётко произносить). В логопедической практике артикуляция подразумевает под собой работу органов речи при произнесении слогов, слов, фраз. К органам артикуляции относят: голосовые связки, губы, язык, нижнюю челюсть, глотку и др. Координация органов артикуляции происходит в речевых зонах коры и подкорковых образованиях головного мозга.

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов. Выработка того или иного движения открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из-за их отсутствия. 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.

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

Метод воспитания звукопроизношения путем специфической гимнастики признан целым рядом известных теоретиков и практиков, специализирующихся по расстройствам речи (М. Е. Хватцев, О. В. Правдина, М. В. Фомичёва и др.).

Артикуляционная гимнастика — это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Цель артикуляционной гимнастики — выработка полноценных движений и определённых положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков. Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков – фонем и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определённых положений губ, языка, мягкого нёба, необходимых для правильного произнесения как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Наиболее подвижным органом артикуляции, от которого зависит качество произношения звуков, является язык. Большая часть упражнений **артикуляционной гимнастики** относится именно к языку как наиболее рабочему органу.

Кончик языка может опускаться за нижние зубы (как при звуках с, з, ц), может подниматься за верхние зубы (звуки т, д, н), может прижиматься к альвеолам (звук л), может вибрировать под напором выдыхаемой струи воздуха (звук р).

Передняя часть спинки языка без участия кончика языка может подниматься к альвеолам, образуя с ними щель (звуки с, з, ц), может подниматься к небу вместе с кончиком языка и образовывать с ним щель (звуки ш, ж, щ).

Средняя часть языка не так подвижна. Без продвижения передней или задней части языка она может только подниматься к твердому небу, это движение необходимо при произнесении звука й и всех

мягких звуков.

Задняя часть языка может подниматься и смыкаться с небом (звуки к, г), или образовывать с ним щель, при образовании звука х.

Боковые края языка могут приподниматься, прижимаясь к внутренней поверхности коренных зубов, и не пропускать в бок выходящую струю воздуха (звуки с, з, ц, ш, ж, щ, ч, р), могут опускаться и пропускать воздушную струю (звук л).

Подвижность губ также играет значительную роль в образовании звуков. Губы могут вытягиваться в трубочку (звук у), могут округляться (звук о), растягиваться в улыбку (звуки и, ы). При произнесении звуков с, з, ц, л и др. губы должны слегка обнажать верхние и нижние зубы, выдвигаться чуть вперед при произнесении звуков ш, ж. Но наибольшей подвижностью обладает нижняя губа, она активна, когда мы произносим звуки п, б, м, в, ф.

Нижняя челюсть может опускаться и подниматься, это важно для отчетливого звучания гласных звуков.

Мягкое небо может опускаться, тогда выдыхаемая струя воздуха проходит через нос и образует носовые звуки. Если мягкое небо поднято, то маленький язычок прижимается к задней стенке глотки и закрывает проход в нос. Так образуются все ротовые звуки.

Таким образом, описание правильной артикуляции звуков русского языка должно стать настольной книгой логопеда.

Правильная артикуляция звуков

Кроме того, что при произнесении различных звуков каждый орган занимает строго определенное положение. В речи звуки произносятся один за другим и органы артикуляционного аппарата должны достаточно быстро менять свое положение. Четкое произношение возможно только при согласованной, точной, скоординированной работе всех органов артикуляционного аппарата. Обычно комплекс упражнений, необходимый ребенку,

подбирается индивидуально, в соответствии с его дефектом речи. И если при незначительных нарушениях звукопроизношения нет жесткой необходимости в большом количестве упражнений для органов артикуляции, достаточно тех, в результате которых окажутся сформированными необходимые собственно речевые движения для произнесения звука, то при более сложных речевых нарушениях работа по развитию подвижности речевой мускулатуры занимает много времени, ведется систематически и кроме общего комплекса артикуляционной гимнастики включает в себя массаж, специальные упражнения с сопротивлением, упражнения для мимических мышц лица и др.

Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики

Принципом **отбора артикуляционных упражнений** каждый раз будет служить характер дефекта произношения и целесообразность рекомендуемых движений для правильного произнесения данного звука. Упражнять надо лишь движения, нуждающиеся в исправлении, и только необходимые для воспитуемого звука. Упражнения должны быть целенаправленными: важно не их количество, важны правильный подбор упражнений и качество выполнения. Упражнения подбирают, исходя из задачи добиться правильной артикуляции звука, с учётом конкретного его нарушения у ребёнка. Для каждого ребёнка комплекс упражнений составляется логопедом индивидуально.

Недостаточно только отобрать нуждающиеся в коррекции движения, нужно научить ребёнка **правильно применять соответствующие движения**, выработать точность, чистоту, плавность, силу, темп, устойчивость перехода от одного движения к другому.

Точность движения речевого органа определяется **правильностью конечного результата**, что может быть оценено конечным местоположением и формой этого органа.

Плавность и лёгкость движения предполагают движения без толчков, подёргиваний, дрожания органа (напряжение мышцы всегда нарушает плавность и мягкость движения); движение должно совершаться **без вспомогательных или сопутствующих движений** в других органах.

Темп — это скорость движения. **Вначале** движение производится несколько **замедленно**, логопед регулирует темп при помощи отстукивания рукой или счёта вслух, **постепенно убыстряя** его. **Затем** темп движения должен стать произвольным — **быстрым** или медленным.

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

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

При отборе материала для артикуляционной гимнастики необходимо соблюдать определённую последовательность — идти **от простых упражнений к более сложным**. Проводить гимнастику надо эмоционально, в игровой форме.

В любом упражнении все движения органов артикуляционного аппарата осуществляются последовательно, с паузами перед каждым новым движением, чтобы взрослый мог контролировать качество движения, а ребёнок — ощущать, осознавать, контролировать и запоминать свои действия. Сначала упражнения выполняются в медленном темпе **перед зеркалом**, т. е. для достижения конечного результата используется зрительный самоконтроль.

Выполнять все упражнения надо **поэтапно**. Нельзя объяснять ребёнку сразу всю последовательность движений органов артикуляционного аппарата – дети не могут их запомнить и правильно выполнить. Инструкции надо давать поэтапно, например: улыбнись, покажи зубы, приоткрой рот, подними кончик языка вверх к бугоркам за верхними зубами, постучи в бугорки кончиком языка со звуком «д-д-д». Также поэтапно следует проверять выполнение ребёнком упражнения. Это даёт возможность определить, что именно затрудняет ребёнка и отработать с ним данное положение.

После того как ребёнок научится выполнять движения, зеркало убирают, и функции контроля берут на себя собственные кинестетические ощущения ребёнка (ощущения движения и положения органов артикуляционного аппарата). С помощью наводящих вопросов взрослого ребёнок определяет, что делает его язык (губы), где он находится, какой он (широкий, узкий) и т. д. Это даёт детям возможность делать свои первые «открытия», вызывает интерес к упражнениям, повышает их эффективность.

Каждому упражнению в соответствии с выполняемым действием даётся название (например, движения широкого кончика языка за верхние и нижние зубы — «Качели»), к нему подбирается **картинка-образ**. Картинка служит ребёнку образцом для подражания какому-либо предмету или его движениям при выполнении упражнений артикуляционной гимнастики. Логопед также приучает детей внимательно слушать словесную инструкцию, точно её исполнять, запоминать последовательность действий.

Закрепление любого навыка требует систематического повторения действия, поэтому **проводить артикуляционную гимнастику** надо **ежедневно по 6 – 8 минут перед зеркалом**, чтобы вырабатываемые двигательные навыки становились более прочными. Упражнение не должно доводить орган до переутомления. Первым признаком утомления является снижение качества движения, что и

служит показанием к временному прекращению данного упражнения.

Дозировка количества повторений одного и того же упражнения должна быть строго индивидуальной как для каждого ребёнка, так и для каждого данного периода работы с ним. На первых занятиях иногда приходится ограничиваться двукратным выполнением упражнений в связи с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы. В дальнейшем можно доводить количество повторений до **15—20**.

Артикуляционную гимнастику обычно выполняют сидя, так как в этом положении у ребёнка спина прямая, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном состоянии. Размещать детей надо так, чтобы все они **видели лицо взрослого**. Лицо должно быть хорошо освещено, а губы — ярко окрашены.

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании **положительного эмоционального настроения** у ребёнка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребёнку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научиться подниматься кверху»).

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 отрабатывать 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. Подходите к выполнению упражнений творчески.

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

7. Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и

упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

Преодоление повышенного слюноотделения (саливации). Для преодоления повышенного слюноотделения в классических методиках предлагается обучать ребенка чередованию жевания и глотания. Причем в зарубежных методиках для этого рекомендуется использовать разные типы пищи — от питья любимых напитков до вкусных каш. Предлагается даже выработка условного рефлекса по типу экспериментов И. П. Павлова.

Проблема усиленного слюноотделения слишком сложна, она не может быть решена только посредством упражнений на логопедических занятиях. Для этого прежде всего, конечно, необходимо совершенствовать моторную организацию приема пищи, причем это нужно делать именно во время еды. Основное при этом — обучение жеванию и глотанию с закрытым ртом.

На логопедических занятиях при проведении дыхательных, голосовых, артикуляционных, речевых упражнений рекомендуется через определенные промежутки времени делать паузы и предлагать сглатывать слюну, формируя чередование различных движений в оральной области с глотанием.

Традиционные и нетрадиционные формы проведения артикуляционной гимнастики

Все упражнения для развития артикуляционного аппарата направлены на решение трех задач и, соответственно, делятся на три группы.

- Развитие подвижности языка (умение делать язык широким и узким, удерживать широкий язык за нижними резцами,

поднимать за верхние зубы, отодвигать его назад и вглубь рта).

- Развитие достаточной подвижности губ (умение вытягивать их вперед, округлять, растягивать в улыбку, образовывать нижней губой щель с передними верхними зубами).
- Развитие умения удерживать нижнюю челюсть в определенном положении, что важно для произношения звуков.
- Постановка правильного произношения предполагает отработку соответствующих артикуляторных позиций с помощью показа и объяснения. Часто от детей требуют, чтобы они заучили описание артикуляции и использовали зрительный самоконтроль (зеркало). Для более четкого зрительного восприятия применяются муляжи органов артикуляции, артикуляционные профили, фотографии с изображением артикуляционных поз.

Чтобы у ребёнка не пропал интерес к выполняемой работе, артикуляционная гимнастика не должна проводиться по шаблону, скучно. Предпосылкой успеха является создание благоприятных условий. Нужно вовлечь ребёнка в активный процесс, вызвать живой интерес, положительное отношение к занятиям, стремление правильно выполнять упражнения. Для этого лучше всего использовать **игру**, как основную деятельность детей, а, следовательно, самую естественную и привлекательную для них форму занятий. В игре обязательно должен присутствовать **элемент соревнования**, должны быть **награды** за успешное выполнение упражнений. Для красочного и забавного оформления игры-занятия используются **картинки, игрушки, сказочные герои, привлечение стихотворных текстов**.

В современной методической литературе, специальных печатных изданиях можно найти достаточно примеров нетрадиционных приемов проведения артикуляционной гимнастики:

- **Обыгрывание артикуляционных движений и поз.** Используются небольшие стихотворения или сказки «о веселом язычке» с опорой на наглядность. (**Показать картинки-образы**). Игровые артикуляционные упражнения направлены не только на создание положительного эмоционального фона, но и на длительность их выполнения. Например, делая упражнение «Чашечка» (сложить язык чашечкой, сохранить ее, чтобы она не упала и не разбилась), ребенок должен удерживать артикуляционную позу 10-15 с.
- **Использование игрушек и пособий для моделирования артикуляционных движений.** Например, учитель-логопед Самойлова И.М., из Свердловской области предлагает изготовить домик ловкого язычка. Домик изготовлен из жесткой основы. Стены – щеки, двери – губы, зубы. Языком служит красная рукавичка, которую логопед надевает на руку, чтобы моделировать его положение на занятиях по постановке звука. В дальнейшем (при автоматизации, дифференциации звуков) ребенок надевает рукавичку сам, моделируя артикуляционную позицию языка и словесно разъясняя ее. В работу включаются тактильный, зрительный, слуховой анализаторы в сочетании с проговариванием, что способствует формированию навыков самоконтроля за положением органов артикуляционного аппарата. Те же задачи решают разнообразные дидактические куклы, игрушки-животные, описание и способы изготовления которых можно найти в логопедической литературе.
- **Выполнение артикуляционных упражнений под музыку.** Данный прием предлагает к.п.н. Овчинникова Т.С. сотрудник института социальной политики и инклюзивного образования ЛГУ им. Пушкина. Эти упражнения проводятся на этапе автоматизации первичных умений и навыков. Музыкальный ритм способствует более быстрому усвоению необходимых движений. Существенным достоинством

выполнения артикуляторных движений под музыку является то, что они выполняются по подражанию и на высоком эмоциональном подъеме. Сначала такие упражнения выполняются изолированно, в медленном темпе под счет, под музыку знакомых детям песен.. Затем автоматизируются в более быстром исполнении, в ходе проигрывания музыкальных сказок. Тем самым вырабатывается так называемый динамический стереотип.

- **Использование речедвигательных упражнений (методика Мухиной).** В процессе воздействия упражнений речедвигательной ритмики устанавливается связь между слуховым восприятием звука, зрительным образом его артикуляционного уклада и двигательным ощущением. Речедвигательные упражнения способствуют формированию точности, дифференцированности, четкости, плавности и устойчивости артикуляторных движений. Сначала у детей формируется статика артикуляторных движений при произнесении определенного звука, а затем умение осуществлять плавное переключение от одного артикуляционного движения к другому, способствующее развитию динамики артикуляционных движений.
- **Применение моделей артикуляции звуков** Модели артикуляции отражают положение органов артикуляционного аппарата в момент произнесения звука и соответствуют его характеристике. Они помогают ребенку осмыслить процесс постановки звука и быть не просто пассивным исполнителем воли взрослого, а активным участником. Модель служит наглядной опорой, постоянно напоминая артикуляцию звука. При работе с моделями у ребенка формируется правильный образ артикуляционного уклада в момент произнесения звука, поскольку такая работа предполагает исследование, «отсечение» органов, не принимающих участие в произнесении. Ни артикуляционный профиль не фотография

образ не формируют уже потому, что не дают возможность
исключить такие органы.