

Консультация учителя-логопеда для родителей

«Артикуляционная гимнастика — это весело, полезно, интересно».

Что такое артикуляционная гимнастика?

Гимнастика для рук, ног - дело нам привычное и знакомое.

Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы - чтобы они стали сильными, ловкими, подвижными.

А вот зачем язык, губы тренировать, ведь они и так «без костей»?

Оказывается, язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками.

Чтобы эта проблема не возникала у ребенка, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше.

Предлагаю **рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики в домашних условиях:**

1. Проводить артикуляционную гимнастику ежедневно, желательно 2 раза в день по 5-10 минут; следить, чтобы ребенок не уставал. Придерживаться общепедагогических принципов - идти от простых упражнений к более сложным, выполнять упражнения сначала в медленном темпе, под счет или другие команды. Количество повторений увеличивать постепенно.

2. Вам придется показывать упражнения ребенку, поэтому нужно научиться самим правильно их выполнять.

3. Упражнения выполнять перед зеркалом. Когда ребенок будет уверенно выполнять их, зеркало можно убрать. Иногда (если ребенок согласен) полезно бывает делать упражнения с закрытыми глазами, привлекая внимание ребенка к возникающим ощущениям в органах артикуляции.

Иногда (особенно, если ребенку уже очень надоела артикуляционная гимнастика) – поверните его лицом к себе, выполняйте упражнения вместе, подражая друг другу.

4. Для того чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит Ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.

5. Занятия обязательно проводить в игровой форме, привлекать любимые игрушки, рассказывать сказки и веселые истории про «непослушный», «озорной» язычок или про язык- «путешественник». Придумывать свои игры, перестраиваться на ходу, подхватывать идеи ребенка, следить, чтобы он не заскучал.

6. Не удивляться и не сердиться, если некоторые упражнения не будут получаться с первого и даже второго раза.

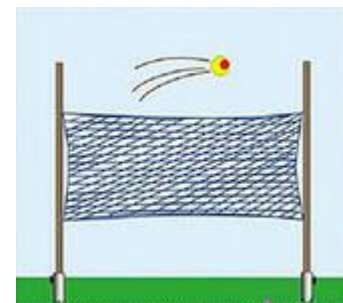
Предлагаю несколько комплексов артикуляционной гимнастики.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГУБ

1. «Улыбка» - губы растяните в улыбку. Верните в исходное положение. Повторите 4-5 раз. Представьте, что вы сидите перед объективом фотоаппарата: «чи-и-из». И вы улыбаетесь.



2. «Волейбольная сетка» - конечно, вам приходилось видеть волейбольную сетку. Она натягивается на двух столбиках. Представьте, что губы – края волейбольной сетки, которую нужно натянуть на столбики. Столбики – это уголки губ. Растяните их в стороны как можно шире. «Расправьте» свою «волейбольную сетку» - губы – так, чтобы было видно все её клеточки – зубы – и частично дёсны передних зубов. Верните губы в исходное положение – «снимите сетку со столбиков». Проследите за тем, чтобы не напрягались мышцы шеи. Степень напряжения шейных мышц можно ощутить, если слегка прикоснуться к ним пальцами.



3. «Кто сильнее» - губы плотно сжаты. Они решили померяться силой: кто окажется сильнее. Верхняя губа давит на нижнюю, а нижняя губа, наоборот, старается оттеснить верхнюю и т. д.



4. «Хоботок» - вытяните губы вперёд. Это ваш воображаемый «хоботок». Представьте, что вы взяли хоботком воображаемую горошину.



5. «Чечётка» - повторите предыдущее упражнение. «Препирательство» между губами постепенно превращается в лёгкий губной танец, в губную чечётку. Придумайте сами такой танец. Губы легко, без напряжения, «отбивают» чечётку. Не забывайте, что челюсти при этом должны быть плотно сжаты.



6. «Бублик» - Бублик мы изобразим –
Плавно губы округлим,
Их теперь нельзя смыкать:
Бублик надо удержать.



7. «Точилка» - ваши губы превращаются в воображаемую «точилку». Вытяните их вперёд, в «трубочку», и попробуйте заточить такой точилкой воображаемый карандаш. Губы вытягиваются вперёд насколько возможно, ведь воображаемый карандаш трудно поддаётся обработке. Сначала упражнение делается медленно, затем темп ускоряется, насколько это возможно. Челюсти плотно сжаты. Следите за тем, чтобы верхняя губа была такой же активной в процессе упражнения, как и нижняя.



8. «Воронка» - Звуконякин наливает молоко, приговаривая: «Сделана для жидкости, а жидкость в ней не держится.» О чём это он? О воронке. Сделаем губами воронку, вытянем их сильнее - далеко вперёд.



9. «Рупор» - ты не знаешь, что такое рупор? Позовём на помощь Словознайкина. Он всюду ходит с большой книгой – словарём, и может объяснить значение любого слова.

Рупор – труба с расширяющимся концом, она служит для усиления звука. Сложи ладони рупором, поднеси к губам и



проговори громко: «О.» (повествовательно), «О!» (с восклицанием), «О...» (огорчённо), «О?» (с вопросом), «О?!» (с вопросом и удивлением).

10. «Расчёска» - упражнение служит элементом массажа губ с помощью зубов, активизирует работу нижней и верхней челюстей.

Необычная расчёска у меня всегда с собой.

Если хочешь я секретом поделюсь сейчас с тобой.

Зубы верхние причешут мою нижнюю губу.

Зубы нижние причешут мою верхнюю губу.

Вот и славно причесались, все довольные остались.

- * обними верхними зубами нижнюю губу;
- * «причёсывай» губу зубами, как расчёской;
- * обними нижними зубами верхнюю губу;
- * «причёсывай» зубами губу, как расчёской.



Упражнения для пластичности языка.

1. «Язычок – счетовод»

Улыбнись, приоткрой рот, посмотри на зубы верхнего ряда и приготовься их считать. Прикасайся кончиком языка к каждому зубу и молча считай. То же с зубами нижнего ряда. Делай это упражнение под стихотворение.



1, 2, 3, 4, 5 – зубы буду я считать.

Посчитаю всё подряд: верхний ряд... и нижний ряд...

2. «Быстрая змейка»

Язык в змейку превращается,

Упражнение начинается.

Вот вперёд стремиться змейка,

Повторить за ней сумей-ка:

То бросается вперёд,

То скорей назад ползёт.

Вновь движенья повторяются,

Игра в змейку продолжается...



(Движения языком вперед изо рта, затем обратно в рот).

Язык змейкой извивается,

Вправо, влево продвигается...

(Движения языком из стороны в сторону)

Змейка всюду побывала,

А теперь она устала.

Уползает змейка в норку,

Чтоб немножко отдохнуть.

(Язык убрать в рот).

Отдохнула – снова в путь.

Змейка снова извивается,

К бугорочкам поднимается и опускается,

Вправо, влево продвигается

(Движения языком вправо, влево по верхним и нижним бугоркам-альвеолам).

Змейке нравится играть

И движенья выполнять.

Станет язычок стараться – звуки будут появляться

3. «Горка» - рассмотри картинки. Какие горки по высоте ты видишь? Одна – высокая, другая – низкая или одна – крутая, другая – пологая.

«Крутая горка»

- открой широко рот (челюсть опусти ниже);

- широкий язык опусти за нижние зубы, упрись в них языком;

- плотно прижми боковые края к верхним коренным зубам.

Вот так горка, что за чудо!

Выгнулся язык упруго:

Кончик в зубы упирается,

Бока кверху устремляются.

«Пологая горка»

- приподними нижнюю челюсть (рот открывается менее широко);

- широкий язык опусти за нижние зубы, упрись в них языком;



- плотно прижми боковые края к нижним коренным зубам.

Чередуй крутую и пологую горки.

4. «Прятки» - рот широко открыт, зубы разомкнуты, кончик языка упирается в нижние зубы. Спинка языка приподнимается и «выглядывает» из-за нижних зубов, затем она опускается, «прячется». Кончик языка остаётся при этом на прежнем месте. 10 раз.



Цель – развивать подвижность спинки языка и умение удерживать длительное время кончик языка за верхними зубами.

5. «Мясорубка» - губы растянуты в улыбке, зубы плотно сжаты. Кончик языка протолкнуть между сжатыми зубами, при этом язык становится широким и тонким. Выдвинуть его вперёд необходимо как можно дальше. 3-5раз.



Цель – отрабатывать позиции «тонкий и широкий язык» с механической помощью (зубы).

Артикуляционная гимнастика на «ш» и «ж».

1. «Бублик» - Бублик мы изобразим –
Плавно губы округлим,
Их теперь нельзя смыкать:
Бублик надо удержать.



2. «Утиный клювик» - губы сложены трубочкой. Щёки втянуть, губы несколько расслабляются и производят смыкательные и размыкательные движения.



Цель – развивать подвижность губ, их быструю переключаемость с одной позиции в другую.

3. «Чашечка» - рот широко раскрыть, широкий кончик языка поднять, подтянуть его к верхним зубам (но не касаться их), боковые края языка прикасаются к верхним коренным зубам. На счёт от 1 до 10. 3-4раза.



Цель – упражнять в умении удерживать язык в верхнем положении.

4. «Лошадка» - присосать кончик языка к нёбу. Пощёлкивание производится с изменением темпа (медленно – быстрее – очень быстро) 10-15 раз.

Цель – учить растягивать подъязычную связку языка.

5. «Качели» - рот широко открыт. Кончик языка находится за верхними зубами на бугорках, затем опускается за нижние зубы. 15-20 раз.

Цель – упражнять в быстрой смене движений кончика языка: отрабатывать координацию движений кончика языка (вверх-вниз).

6. «Катание шарика» - губы сомкнуты, язык делает круговые движения (как бы вокруг губ) с внутренней стороны рта. Движения выполняются сначала по часовой стрелке (5-6 кругов), затем – против (5-6 кругов). Скорость движения языка можно менять.

Цель – укреплять боковые мышцы языка.

7.«Грибок» - широко открыть рот. «Присосать» поверхность языка к нёбу, при этом сильно оттянуть вниз нижнюю челюсть. 5-6 раз.

Цель – учить растягивать подъязычную связку языка.

8.«Маляр» - широко открыть рот. Широким кончиком языка проводить по нёбу от верхних зубов до ували (маленького язычка) и обратно. Медленно 5-6 раз.

Цель – разрабатывать подвижность языка в верхнем положении.

9.«Дятел» - широко открыть рот. Языком с силой ударять в бугорки за верхними зубами. При этом ребёнок произносит звук «д», подражая дятлу: д-д-д-д... 15-20 секунд.

Цель – разрабатывать подвижность кончика языка.



10. «Вкусное варенье» - широким кончиком языка обнять верхнюю губу и убрать язык в полость рта. Рот при этом не закрывать. 5-6 раз.

Цель – развивать движения широкого кончика языка в верхнем положении.



Гуси шипят.

1. Открыли домик – ротик.
2. Высунули широкий язычок – лопаточка.
3. Подняли широкий язык вверх – чашечка.
4. Сделали шаг назад в домик – ротик.
5. Закрыли домик – ротик. Язычок держим широкой чашечкой вверху, губы круглые, как «бублик» - все зубки видны. Между зубами – узкая щель.
6. Пустили теплый ветерок и зашипели: «ш-ш-ш...»



Жук жужжит.

1. Открыли домик – ротик.
2. Высунули широкий язычок – лопаточка.
3. Подняли широкий язык вверх – чашечка.
4. Сделали шаг назад в домик – ротик.
5. Закрыли домик – ротик. Язычок держим широкой чашечкой вверху, губы круглые, как «бублик» - все зубки видны. Между зубами – узкая щель.
6. Пустили теплый ветерок, включили голос и зажужжали: «ж-ж-ж...»

