

## Артикуляционная гимнастика. Рекомендации для родителей



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

Артикуляционные упражнения повышают подвижность органов речи, увеличивают силу их движений, а также помогают ребенку запомнить правильное положение языка и губ. С помощью артикуляционной гимнастики формируется правильное «автоматическое» произношение. Гимнастика состоит из:

- **Статических упражнений.** Они направлены на удержание губ, языка и щек в правильном положении. Помогают укрепить мышцы артикуляционного аппарата.
- **Динамических упражнений.** Они развивают гибкость, подвижность и другие навыки, необходимые для четкой речи. Результат достигается при помощи регулярных занятий, подразумевающих многократные повторения отдельных положений.

Чтобы помочь малышу быстрее освоить звукопроизношение, родители могут заниматься с ним дома самостоятельно. При этом важно соблюдать требования к выполнению упражнений, чтобы не навредить речи ребенка. И, конечно, нужно подбирать артикуляционный комплекс соответственно возрасту и возможностям малыша. Обычно детям в 1,5 — 2 года рекомендуют посетить логопеда. Специалист уточнит, соответствует ли норме речевое развитие малыша, присутствуют ли нарушения речи. Он может посоветовать комплекс упражнений артикуляционной гимнастики, по которому родители смогут сами проводить занятия с ребенком.

Логопеды работают и в детском саду. На занятиях они исправляют нарушенное звукопроизношение у ребенка и улучшают артикуляцию. Родителям стоит тренироваться с ребенком дома, закрепляя эффект от занятий со специалистом.

#### Основные рекомендации и советы родителям

При выполнении артикуляционной гимнастики нужно соблюдать ряд рекомендаций, которые помогут повысить эффективность проводимых занятий:

- Занятия должны быть регулярными, чтобы необходимые навыки формировались и закреплялись быстрее. Лучше всего проводить артикуляционную гимнастику ежедневно спустя 1-2 часа после приема пищи.
- Занятия для детей лучше подавать в игровом стиле. В раннем возрасте ребенок не осознает важность гимнастики, поэтому нужно его заинтересовать этим процессом. Можно распечатать красочные картинки, которые сделают занятия еще интереснее.
- Нужно проводить артикуляционную гимнастику не более 10 минут. При этом не нужно стараться выполнять много упражнений – на первых порах достаточно 2-3 за одно занятие.

- Каждое упражнение нужно повторять не менее 5 раз. При этом нужно следить за качеством – если оно ухудшилось, то вполне вероятно, что ребенок устал.
- При проведении статических упражнений нужно соблюдать определенную продолжительность одной артикуляционной позы – порядка 7-10 секунд.
- Ребенок не видит своего лица, поэтому занятия лучше проводить перед большим зеркалом.
- Занятия предполагают, что взрослый сначала сам показывает, как выполнять то или иное упражнение. Далее он контролирует выполнение со стороны малыша.
- Если малыш не справляется с упражнением, то ему нужно помогать. Движения можно корректировать с помощью ложки, ручки или другого чистого предмета.
- Работу нужно строить от простого к сложному, чтобы у ребенка постепенно формировались навыки.
- Помните о том, что дети в раннем возрасте очень чутки к похвале. Не стесняйтесь выражать свои эмоции, хвалить ребенка за правильное выполнение занятий.

Постоянные тренировки помогут укрепить органы речевого аппарата в любом возрасте. Конечно, работу лучше начинать в раннем возрасте, когда ребенок еще не пошел в школу. Занятия позволяют сделать речь четкой, чистой и ритмичной, а для детей с нарушениями звукопроизношения такая гимнастика и вовсе является необходимостью.

В зависимости от участия различных групп мышц артикуляционные упражнения делятся на:

- упражнения для мышц языка;
- упражнения для мышц губ;
- упражнения для мышц щек

Также комплексы артикуляционных упражнений можно разделить в зависимости от отрабатываемых групп звуков.

#### Комплекс упражнений для свистящих звуков (с, з, ц)

- «Заборчик». Улыбнуться так, чтобы было видно, как верхние зубы стоят на нижних, как будто это заборчик. Про себя говорить звук «И».

- «Бублик». Улыбнуться, как при выполнении упражнения «Заборчик». Затем округлить губы и вытянуть их вперед, как бы произнося звук «О».

- «Непослушный язычок». Немного приоткрыть рот, положить расслабленный язык на нижнюю губу. Пошлепывая язык губами, произносить: «Пя-пя-пя». Прикусывая зубами, говорить: «Тя-тя-тя». «Блинчик». Улыбнуться и держать широкий язык неподвижно, так, чтобы он касался уголков рта, а верхние зубы были видны.

- «Остуди блинчик». Исходное положение — как в упражнении «Блинчик». Нужно дуть на “блинчик”, произнося звук «Ф». Щеки при этом не надувать.

- «Чистим нижние зубки». Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончик языка двигается вправо-влево, «чистя» нижние зубы снаружи и внутри. Нижняя челюсть не должна двигаться.

- «Горка». Рот приоткрыт, кончик языка упирается в нижние зубы. Спинка языка приподнята горкой, а боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам. Держать 10 счетов, затем покусать спинку языка и «скатиться» зубами по языку вниз.

«Волшебная палочка». Улыбнувшись, открыть рот. Напряженный язык кончиком упирается в нижние зубы. Вдоль, по середине языка, кладется спичка или счетная палочка. Сомкнуть зубы и с силой выдохнуть воздух, чтобы получился длинный звук «С».

- «Футбол». Нужно заранее приготовить кусок ваты и 2 кубика. Пусть ребенок вытянет губы трубочкой и начнет дуть на ватку сильной струей так, чтобы загнать вату между кубиками. Воздушная струя должна быть сильной, не прерывистой. Не нужно надувать щеки.

- «Кто дальше загонит мяч?». Надо улыбнуться, положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу и сдвигать кусочек ваты на противоположный

конец стола. При этом можно произносить звук «Ф». Важно, чтобы ребенок во время выполнения задания не надувал щеки и не произносил звук «Х» вместо звука «Ф».

### Комплекс упражнений для шипящих звуков (ш, щ, ч, ж)



- «Варенье». Рот немного приоткрыт. Нижняя челюсть неподвижна. Можно представить, что рот намазан вареньем. Широким краем языка нужно облизать нижнюю губу движениями сверху вниз (но не из стороны в сторону!).

- «Фокус». Приготовить кусочек ваты. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Боковые края языка при этом прижаты к верхней губе, а по центру языка образован желобок. Нужно сдуть ватку, положенную на кончик носа. Важно следить, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на зубы, а нижняя челюсть была неподвижной.

- «Приклей конфетку». Широкий язык лежит на нижней губе. На кончик языка кладется тонкий кусочек мармелада или ириски. Нужно приклеить кусочек к нёбу за верхними резцами.

- «Чашечка».

- «Парус». Сделать «Чашечку», завести ее за верхние зубы и подуть в нее, на верхние зубы, как бы остужая чай или раздувая парус корабля.

- «Грибочек». Нужно улыбнуться, приоткрыв рот и показав зубы. Затем прижать широкий язык полностью к поверхности нёба и широко открыть рот. Следует обратить внимание на то, чтобы губы все время улыбались, а боковые стороны языка не опускались. Натянутая подъязычная связка будет напоминать ножку грибочка. «Маляр». Открыть рот и показать зубы. Кончиком языка водить

вперед и назад по нёбу от бугорков у верхних зубов — как будто маляр красит кисточкой.

### Комплекс упражнений для сонорных звуков (р, л)

- «Непослушный язычок».

- «Пароход». Надо приоткрыть рот и произносить звук «Ы», как будто гудит пароход. Кончик языка должен быть опущен и находиться в глубине рта, а спинка языка при этом — подниматься к нёбу.



- «Индюк». Рот приоткрыт, язык лежит на нижней губе и двигается широким передним краем по верхней губе, как бы поглаживая ее. Делать сперва медленно, затем убыстрять темп, добавив голос (должен получиться звук «бл-бл», как будто говорит индюк). Надо следить, чтобы язык был широким, а его движения были четко вперед-назад

- «Лошадка».

- «Качели». Нужно улыбнуться, приоткрыть рот и положить широкий язык с внутренней стороны за нижние зубы. Удерживать 5-10 секунд. Затем поднять широкий язык за верхние зубы и также удерживать. Нижняя челюсть и губы должны оставаться неподвижными.



- «Чистим зубы».

- «Маляр».

- «Барабан». Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, произнося при этом звук «Д-д-д». Сперва произносить медленно, постепенно наращивая темп. В этом упражнении подвижным должен быть только язык. Он не должен быть подвернут. Звук «Д» четкий и сильный, при произнесении нужно ощущать воздушную струю.

- «Автомат». Открыть рот, улыбнуться. Напряженным языком постучать в бугорки за верхними зубами, произнося при этом звук «Т-т-т» — сперва медленно, затем быстрее. Губы и нижняя челюсть при этом неподвижны. Кончик языка не подворачивается, а при произнесении ощущается выдыхаемая воздушная струя.

#### **Рекомендуемая литература для родителей с артикуляционной гимнастикой:**

Анищенкова Е.С. «Артикуляционная гимнастика для дошкольников: пособие для родителей и педагогов», АСТ. Волошина И.В. «Артикуляционная гимнастика для девочек», Детство-Пресс.

Волошина И.В. «Артикуляционная гимнастика для мальчиков», Детство-Пресс.

Куликовская Т.А. «Артикуляционная гимнастика в считалках», Гном.

Нищева Н.В. «Веселая артикуляционная гимнастика», Детство-Пресс.

Нищева Н.В. «Веселая артикуляционная гимнастика 2», Детство-Пресс.

Романова М. «Угадай, кто жужжит». Мозаика-Синтез.

## Список литературы

1. Анищенкова Е. С. Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников. – М.: Издательство АСТ. – 2006.
2. Артикуляционно - пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений. Автор/составитель: Лазаренко О.И. – М.: Издательство: АЙРИС – ПРЕСС. – 2011.
3. Бушлякова Р. Г. Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой/ под ред. Л. С. Вакуленко. – Спб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2011.
4. Волошина И. А. Артикуляционная гимнастика для мальчиков. – М.: Издательство: Детство-Пресс, 2013.
5. Волошина И. А. Артикуляционная гимнастика для девочек. – М.: Издательство «Детство – Пресс». – 2011.
6. Коноваленко В. В., Коноваленко С. В. Хлоп – топ: Нетрадиционные приемы коррекционной логопедической работы с детьми 6-12 лет. – М.: Издательство «Гном и Д», 2018.
7. Косинова Е. М. Уроки логопеда. – М.: Эксмо, 2007.
8. Краузе Е. Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. — СПб.: «Корона принт», 2005.
9. Крупенчук О.И., Воробьева Т.А. Логопедические упражнения: Артикуляционная гимнастика.- СПб.: Издательский Дом «Литера», 2004.
10. Куликовская Т.А. Артикуляционная гимнастика в считалках. - М.: Издательство «ГНОМ». – 2008.
11. Куликовская Т. А. Артикуляционная азбука. Гимнастика для губ и язычка. М.: Издательство «Карапуз». – 2005.
12. Куликовская Т. А. Артикуляционная гимнастика в стихах и картинках. – М.: Издательство «ГНОМ». - 2007.
13. Нищева Н. В.: Веселая артикуляционная гимнастика. - М.: Издательство «Детство-Пресс», 2012 .



14. Пожиленко Е. А. Артикуляционная гимнастика: методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей. — СПб. : Каро, 2006.
15. Рыжова Н.В. Артикуляционная гимнастика как эффективное средство формирования правильного звукопроизношения у детей // Дошкольная педагогика, 2010, №4. – С.16-22.
16. <http://www.myshared.ru/slide/801284/>
17. <https://orechi.ru/razvitie-rechi/artikulyatsionnaya-gimnastika>
18. <https://kukuriku.ru/razvitie/rech/sredstva/artikulyacionnaya-gimnastika/>