

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика – это эффективный способ подготовки артикуляционного аппарата к постановке звуков речи. При выполнении упражнений артикуляционной гимнастики укрепляется артикуляционная мускулатура, отрабатываются движения, которые ранее не были сформированы.

Общие рекомендации по выполнению артикуляционной гимнастики

1. Выполнять артикуляционную гимнастику необходимо каждый день, уделяя ей 10 минут (можно делать 1 раз в день по 10 минут, либо 2 раза в день по 5 минут)
2. Начинать следует с упражнений, предназначенных для тренировки губ, а затем переходить к упражнениям для языка. За один раз рекомендуется делать 2-5 упражнений.
3. Из упражнений, отрабатываемых на занятии, может быть только одно новое упражнение. Не переходите к новым упражнениям, если у ребенка не получаются уже знакомые упражнения.
4. Обязательно выполняйте упражнения перед зеркалом, для того чтобы ребенок мог контролировать положение органов артикуляционного аппарата. Упражнения выполняются сидя, при этом спина должна быть прямой (по возможности), руки и ноги не должны быть напряжены.
5. Выполнение упражнений обязательно проводится под счет. При выполнении статических упражнений артикуляционная поза удерживается на 5-10 счетов, динамические упражнения выполняются 5-7 раз.

Далее представлен комплекс упражнений для губ и языка.

Комплекс упражнений для губ и языка

1. «Заборчик»: Рот закрыт. Верхние и нижние зубы обнажены. Губы растянуты в улыбке. Удерживать под счет от 1 до 10.



2. «Трубочка»: Вытянуть сомкнутые губы вперед «трубочкой». Удерживать под счет от 1 до 10.



3. «Лопаточка»: Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал, а нижняя губа не подгибалась и не натягивалась на нижние зубы. Удерживать по счет от 1 до 10.



4. «Кошка лакает молоко»: Рот открыт, губы слегка улыбаются. Быстро вытаскиваем широкий язык и убираем его в полость рта. Когда язык убирается в полость рта, кончик языка и боковые края немного закругляются. Следим за тем, чтобы нижняя челюсть и губы оставались неподвижными, работает только язык; форма чашечки сохранялась и в полости рта; язык не отклонялся в сторону.



5. «Маляр»: Улыбнуться, открыть рот и «погладить» кончиком широкого языка твердое небо, делая движения языком вперед-назад. Следить за тем, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны. Кончик языка должен доходить до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперед, а не высовываться изо рта.



6. «Качели». Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот. Положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать язык в таком положении под счет от одного до пяти. Затем поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать его в таком положении под счет от одного до пяти. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.



7. «Вкусное варенье». Высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык в глубь рта.



8. «Чашечка». Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении.



9. «Индюк»: Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы – как бы поглаживать ее. Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не послышится звук, похожий на БЛ-БЛ-БЛ...(как индюк болбочет). Следить за

тем, чтобы язык был широким и не сужался. Чтобы движения языком были вперед-назад, а не из стороны в сторону. Язык должен облизывать верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.



10. «Часики». Высунуть узкий язык. Тянуться языком попеременно то к правому уху, то к левому. Двигать языком из угла рта в медленном темпе под счет логопеда.



11. «Лошадка». Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку.



12. «Грибок». Раскрыть рот. Присосать язык к нёбу. Удерживать язык в таком положении.



13. «Гармошка»: Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не опуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается уздечка). Губы находятся в положении улыбки. Следить за тем, чтобы губы, при открывании рта, были неподвижны. Также при открывании рта не должна провисать одна из сторон языка.



14. «Поймай мышку»: Губы растянуты в улыбке. Длительно произносить звук А, затем зажать широкий передний край языка передними зубами (поймали мышку за хвостик), и, в таком положении, продолжить произнесение звука А¹



¹ При описании упражнений использована следующая литература:
Филичева Т. Б. Основы логопедии: Учеб. пособие / Т. Б. Филичева, Н. А. Чевелева, Г. В. Чиркина. – М.: Просвещение, 1989. – 223 с.