



УПРАЖНЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО АРТИКУЛЯРНОЙ ГИМНАСТИКЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ

Составила учитель-логопед
ГБДОУ детского сада № 14
Ключникова Ирина Геннадьевна

Содержание:

- Общие рекомендации
- Комплекс для детей 1-4 лет
- Комплекс упражнений для детей 4-7 лет
- Комплекс упражнений для развития артикуляции
 - * Блок упражнений для развития мышц губ.
 - * Блок для развития мышц языка.
 - * Для подъязычной связки языка.
 - * Упражнения для мышц щек.
- Родители или педагоги?

Речь – это сложный процесс, в котором задействованы различные органы. Артикуляционная гимнастика для детей помогает тренировать мышцы этих органов, в результате чего развитие речи происходит быстрее и у ребенка вырабатывается правильное произношение. Существуют различные комплексы упражнений. Одни направлены на общее речевое развитие, другие помогают справиться с проблемами дикции. Правильно подобрать комплекс упражнений поможет логопед. Осмотрев малыша и пообщавшись с ним, он подберет индивидуальную программу занятий. В случае сильного отставания в формировании разговорных навыков желательно обратиться и к врачу-неврологу, так как проблемы в речевом развитии могут быть связаны с серьезными заболеваниями. Существуют упражнения, разработанные для вызывания активной речи, и если ребенок здоров, то мама может заниматься с ним самостоятельно. Хотя консультация у логопеда все равно будет полезна: возможно, нужна особая программа. Упражнения тренируют определенные мышцы и помогают малышу начать активно разговаривать. Они развивают подвижность и ловкость артикуляционного аппарата: языка; щек; губ; подъязычной связки.

Общие рекомендации

Гимнастику для детей нужно сделать красочной и интересной. Если упражнения подаются в форме игры, маленький непоседа будет заниматься с удовольствием и быстрее освоит тонкости мира звуков. Хорошо при этом усиливать словесные описания визуальными образами, приготовив красочные картинки с изображениями для каждого упражнения. Что еще нужно учитывать: ребенок не видит своего языка, и поэтому ему тяжело понять требования взрослых, если что-то идет не так. Поэтому хорошо, если упражнения он может выполнять перед зеркалом и видеть положение губ и языка. Если же он все равно не справляется, нужно помочь ему, направив язык с помощью шпателя, черенка ложки или другого чистого продолговатого и неострого предмета. В начале занятий нужно предложить ребенку выполнить несколько упражнений, а остальные добавлять постепенно, не больше одного нового упражнения за одно занятие. Если существуют проблемы в выполнении старых, то новые упражнения вводить не следует. Лучше дать ребенку освоиться и чувствовать, что у него все получается.

Комплекс для детей 1-4 лет

Малышам тяжело концентрировать на чем-то долго внимание, к тому же они быстро устают. Поэтому гимнастика должна длиться не более 10 минут в день, а начинать ее следует с двух-трех, постепенно увеличивая время.

Динамические упражнения для детей до 4 лет: «Иголочка»; «Замесили тесто»; «Чистим зубки»; «Часики»; «Качели»; «Сытый хомячок»; «Шарики».

Статические упражнения: «Бегемотик»; «Улыбочка»; «Хоботок»; «Блинчик»; «Голодный хомячок».

Совет: Чередуйте статичные и динамичные упражнения, тогда ребенку будет не скучно. Сопровождайте объяснения элементами сказок или рассказов о животных. Например, при упражнении «Хоботок», можно рассказывать, что ребенок изображает маленького слоненка, который учится вытягивать свой хобот.

Комплекс упражнений для детей 4-7 лет

Дети в этом возрасте уже больше подготовлены для занятий, поэтому их продолжительность увеличивается. Артикуляционная гимнастика для детей может длиться 15-20 минут. Этого будет достаточно для развития соответствующих мышц, а ребенок не успеет за это время устать. Упражнения можно выполнять в любой последовательности, но лучше начинать с упражнений для губ. Одно упражнение должно длиться около 5-10 секунд или повторяться 5-7 раз. Для этой возрастной группы подходят все элементы из комплекса, который описан ниже.

Ребенку непонятно, сколько времени он должен выполнять упражнение, поэтому взрослый во время его выполнения должен считать вслух до 5 или 7.

Комплекс упражнений для развития артикуляции БЛОК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ГУБ.

«Улыбочка». Ребенка нужно попросить улыбнуться, не показывая зубы. Такое положение мышц сохраняется до 5 секунд.

«Хоботок». Губы нужно сложить в трубочку и максимально вытянуть вперед.

«Бегемотик». Ребенка нужно попросить широко открыть рот и посидеть в таком положении 5 секунд.

«Заборчик». Объясняем, что нужно улыбнуться так, чтобы верхние и нижние зубы были максимально открыты. Такое выражение лица тоже сохраняется около 5 секунд.

Чередование упражнений «Улыбка» и «Заборчик». Выполняется 5 раз.

БЛОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЯЗЫКА.

«**Блинчик**» (лопаточка). Расслабленный язык нужно положить на нижнюю губу (не высовывая). Длится 5 секунд.

«**Замесили тесто**» (если не получается «блинчик»). Язык ложится на нижнюю губу (положение «блинчик»), а рот при этом открывается и закрывается: «пя-пя-пя».

«**Сердитая киска**». Кончик языка упирается в нижние зубы, боковые ложатся на коренные, а средняя часть имитирует горку. Зубами ребенок должен слегка покусывать «горку». Упражнение выполняется с открытым ртом.

«**Качели**». Рот открывается, а язык поочередно поднимается вверх и опускается вниз.

«**Змейка**». Язычок высовывается как можно дальше, при этом ребенок должен стараться сделать его как можно уже. После этого язычок прячется. Действие повторяется до 7 раз.

«**Чистим зубки**». Кончиком языка нужно провести (почистить) по верхним, а затем по нижним зубам от левого до правого края. Выполняется по 2 раза сверху и снизу.

«Парус». Конеч язык опирается о верхние зубы и удерживается в этом положении 7-10 секунд.

«Маляр». Языком проводим по небу в направлении спереди назад (от зубов к горлу). Ребенку можно рассказать, что язык – малярная кисточка, которой раскрашивается небо.

«Индюки». Кончиком языка нужно быстро двигать взад-вперед по верхней губе.

«Часики». Ребенок должен приоткрыть рот и кончиком языка поочередно касаться левого и правого угла рта. Чтобы было интереснее, можно объяснить, что это имитация часового маятника. Нужно сделать 5-10 движений туда-обратно.

«**Чашечка**». С широко открытым ртом нужно удерживать язычок вверху, но при этом не касаться зубов.

«**Вкусное варенье**». Широким языком облизывается верхняя губа (слизывается варенье), после чего язык прячется. Упражнение нужно повторить несколько раз.

«**Дятел**». Кончиком языка нужно быстро и с силой стучать сзади верхних зубов на протяжении 5-7 секунд.

«**Мотор**». Положение, как в предыдущем упражнении, – рот открыт, язык стучит сзади верхних зубов. При этом нужно сильно выдохнуть, чтобы получился звук «дын-дын-дын».

ДЛЯ ПОДЪЯЗЫЧНОЙ СВЯЗКИ ЯЗЫКА.

«Лошадка». Ребенок должен пощелкать языком, озвучивая цокот копыт.

«Грибок». Язык плотно прикладывается (присасывается к небу) и в таком положении держится 5 секунд.

«Гармошка». Держа язык в положении «грибок» нужно 5 раз открыть/закрыть рот.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЩЕК.

«Шарики». Щеки надуваются, затем ребенок должен ударить по ним с умеренной силой, чтобы воздух вышел.

«Сытый хомячок». Сначала надуваются обе щеки, затем поочередно правая и левая.

«Голодный хомячок». Щеки втягиваются и в таком положении удерживаются 5-7 секунд.

Родители или педагоги?

Дети с плохо развитым речевым аппаратом не будут демонстрировать головокружительные успехи. Им гимнастика дается тяжело, и обязанность родителей не отступать, несмотря на неудачи. При этом нельзя показывать ребенку свое недовольство. Логопеды не зря изучают основы педагогики. Родителям для занятий с ребенком тоже придется стать немного учителем и немного психологом. Будьте с ребенком ласковы и терпеливы, ведите себя спокойно. То, что взрослый человек воспринимает, как норму для маленького человечка – целый новый мир, на его освоение нужно время. Терпение будет обязательно вознаграждено и малыш порадует вас правильной дикцией.