

Дорогие родители!

Своевременное овладение правильной, чистой речью имеет важное значение для формирования полноценной личности. Человек с хорошо развитой речью легко вступает в общение, он может понятно выражать свои мысли и желания, задавать вопросы, договариваться.

Правильная, чистая, хорошо развитая речь является одним из основных показателей готовности ребенка к успешному обучению в школе. Поэтому начинать заботиться о правильности речи надо как можно раньше.

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов. Мы правильно произносим речевые звуки благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов звукопроизводительного аппарата (языка, губ, мягкого неба). Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе жевательных, глотательных, мимических; процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие). Таким образом, произношение звуков речи – сложный двигательный навык.

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 определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

Артикуляционная гимнастика является основой для формирования речевых звуков и коррекции нарушения звукопроизношения; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба.

На занятиях сначала воспитываются грубые, диффузные движения упражняемых органов. По мере их усвоения ребенком переходят к выработке более дифференцированных движений.

Принципом отбора артикуляционных упражнений каждый раз будет служить характер дефекта произношения. Упражнения должны быть целенаправленными: важно не их количество, важны правильный подбор упражнений и качество выполнения.

Нужно научить ребенка правильно применять соответствующие движения, выработать точность, чистоту, плавность, силу, темп, устойчивость перехода от одного движения к другому. Проводить гимнастику надо эмоционально, в игровой форме.

Закрепление любого навыка требует систематического повторения действия, поэтому проводить артикуляционную гимнастику надо ежедневно 2-3 раза в день, чтобы вырабатываемые двигательные навыки становились более прочными.

«ЗАБОРЧИК» («УЛЫБКА»)



*Широка у нас река, и улыбка широка.
Зубки все мои видны – от краев и до десны.*

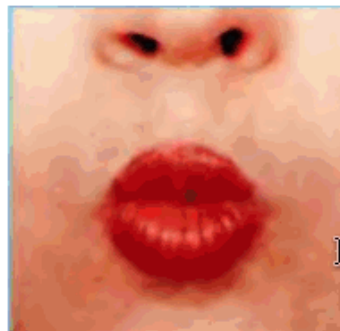
Цель: вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.

Выполнение: улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Обратите внимание!

- следите, чтобы при улыбке ребенок не подворачивал внутрь верхнюю или нижнюю губу;
- если ребенок не показывает нижние зубы, нужно научить его при сомкнутых губах опускать и поднимать только нижнюю губу (кладем палец на нижнюю губу, опускаем и поднимаем ее. Зубы сомкнуты);
- если у ребенка возникают затруднения, надо вместе с ним пропеть звук [И]: «и-и-и» – и губы растянутся в улыбке.

«ХОБОТОК» («ТРУБОЧКА»)



*Я слегка прикрою рот, губы – «хоботом» вперед.
Далеко я их тяну, как при долгом звуке: у-у-у.*

Цель: вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.

Выполнение: вытянуть сомкнутые губы вперед «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Обратите внимание!

- следите, чтобы при выполнении упражнения не открывался рот. Зубы почти сомкнуты;
- если ребенок не может вытянуть губы вперед, предложите ему дотянуться губами до конфеты и взять ее губами;
- можно вместе с ребенком пропеть звук [У] – и губы примут положение «трубочки».

«ДОМИК ОТКРЫВАЕТСЯ»



*Ротик широко открыт,
Язычок спокойно спит.*

Цель: научиться спокойно открывать и закрывать рот, расслабляя мышцы языка. Удерживать губы и язык в заданном положении.

Выполнение: слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука [А]: а-а-а), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

Обратите внимание!

- язык лежит во рту спокойно, не оттягивается назад, кончик языка у передних зубов;
- если у ребенка возникают затруднения, пропойте вместе с ним звук [А] – губы и язык примут нужное положение.

ЧЕРЕДОВАНИЕ «ХОБОТОК» - «УЛЫБКА» - «ДОМИК ОТКРЫВАЕТСЯ»



*Хобот вытянул слоненок, улыбнулся лягушонок,
Вот зевает бегемот, широко открыв свой рот.*

Цель: укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ. Развивать произвольное внимание.

Выполнение: упражнение выполняется в форме игры «Делай, как я» или «посмотри и повтори». Игру можно проводить, озвучивая движения губ (у-и-а) и молча. Взрослый выполняет поочередно движения губами в любом порядке, удерживая губы в каждой позиции 3-5 секунд, а ребенок повторяет.

Обратите внимание!

- переход от одной позиции к другой осуществляется плавно;
- упражнение очень полезно для детей с дефицитом внимания.

«ЗМЕЙКА» («ЛЮБОПЫТНЫЙ ЯЗЫЧОК»)



*Язык наш змейку не боится,
В нее он может превратиться.*

Вперед-назад, вперед-назад, Не напугает он ребят

Цель: укреплять мышцы языка, развивать его подвижность.

Выполнение: улыбнуться, слегка приоткрыть рот и производить движения языком вперед-назад. Язык кладем на нижнюю губу, затем убираем его в рот. Рот остается открытым. Упражнение выполняется 8-10 раз.

Обратите внимание!

- упражнение выполняется в спокойном темпе;
- двигается только язык.

«ОКОШКО»



*Рот прикрою я немножко, губы сделаю «окошком».
Зубки рядышком стоят и в окошечко глядят.*

Цель: развивать мышечную силу и подвижность губ.

Выполнение: зубы почти сомкнуты. Губы принимают положение окошечка. Удерживать их в таком положении 5-10 секунд.

Обратите внимание!

- если ребенку трудно выполнить это упражнение, то следует вернуться к упражнениям «Лягушка» и «Зайчик».

«ЯЗЫК ЗДОРОВАЕТСЯ С ПОДБОРОДКОМ»



*Просыпается язык – долго спать он не привык.
И спросил у подбородка: -«Эй, какая там погода?»*

Цель: отрабатывать движение языка вниз, развивать его подвижность. Укреплять мышцы языка. Способствовать растяжке подъязычной связки – уздечки (при ее укорочении).

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком дотянуться вниз к подбородку, затем убрать язык в рот. Выполнить упражнение 5-10 раз.

Обратите внимание!

- двигается только язык, губы неподвижны;
- не подворачивать нижнюю губу внутрь.

«ЯЗЫК ЗДОРОВАЕТСЯ С ВЕРХНЕЙ ГУБОЙ»



*Улыбнись, не будь груба,
Здравствуй, верхняя губа!*

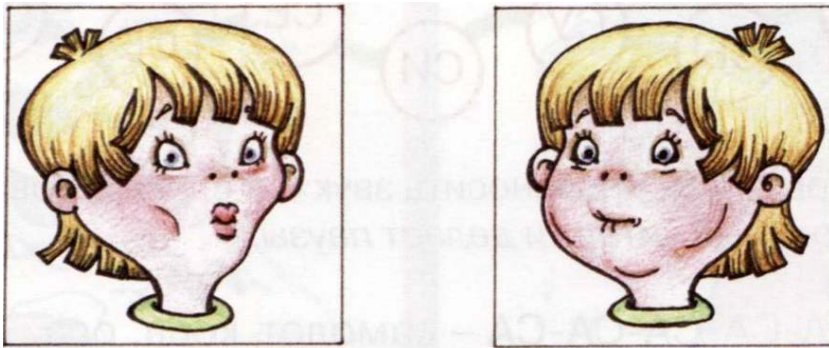
Цель: отрабатывать движение языка вверх, укреплять мышцы языка и развивать его подвижность. Способствовать растяжке подъязычной связки, если она укорочена.

Выполнение: слегка улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Подержать язык на верхней губе 3-5 секунд, убрать в рот.

Обратите внимание!

- не всем детям удастся сразу сделать язык широким, но нужно к этому стремиться;
- двигается только язык, нижняя губа не «подсаживает» язык вверх.

ЧЕРЕДОВАНИЕ «ТОЛСТЯЧКИ-ХУДЫШКИ»



*Вот толстяк – надуты щеки и, наверно, руки в боки.
Вот худышка – щеки ввали: видно, есть ему не дали.*

Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений.

Выполнение: ребенок поочередно надует и втягивает щеки в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд.

Обратите внимание!

- губы сомкнуты.

«ШАРИКИ» (ПООЧЕРЕДНОЕ НАДУВАНИЕ ЩЕК)



*Шарик слева, шарик справа, есть у нас одна забава:
В щеки дуем-чередуем, то в одну, а то в другую.*

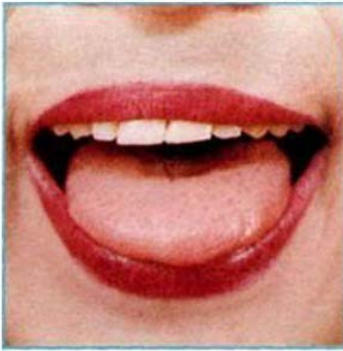
Цель: укреплять мускулатуру щек. Развивать координацию движений и умение переключаться.

Выполнение: ребенок в спокойном темпе поочередно надует правую и левую щеки, как бы перегоняя воздух из одной щеки в другую.

Обратите внимание!

- рот закрыт, губы и нижняя челюсть не двигаются из стороны в сторону.

«ПЕЧЕМ БЛИНЧИК»



*Испекли блинов немножко, остудили на окошке.
Есть их будем со сметаной, пригласим к обеду маму.*

Цель: расслаблять мышцы языка путем самомассажа (пошлепывание губами). Научиться удерживать язык распластанным, широким.

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить: «па-па-па» («пя-пя-пя»). Произнесение этих слогов облегчает ребенку выполнение данного упражнения. Рекомендуется поэтапное выполнение упражнения: 1. Пошлепывать губами кончик языка. 2. Пошлепывать губами середину языка. 3. Пошлепывать губами язык, продвигая его медленно вперед, а затем назад.

Обратите внимание!

- нижнюю губу не следует заворачивать внутрь и натягивать на нижние зубы;
- язык должен быть широким, его края касаются уголков рта.

«ПОКУСАЕМ ЯЗЫК»



*Тесто мнем, мнем, мнем, тесто жжем, жжем, жжем,
После скалку мы возьмем,
Тесто тонко раскатаем, выпекать пирог поставим.*

Цель: добиваться расслабления мышц языка, усиления кровообращения, улучшения иннервации (нервной проводимости).

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык. Варианты: 1. Покусывать кончик языка. 2. Покусывать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его постепенно вперед-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та», что помогает ребенку в выполнении данного упражнения.

Обратите внимание!

- не подворачивать нижнюю губу внутрь на нижние зубы;
- язык широкий, губы растянуты в улыбке;
- данное упражнение является базовым в артикуляционной гимнастике. Выполняя это упражнение, ребенок осуществляет самомассаж языка.

«ЧИСТИМ ЗУБЫ»



*Зубки нужно чистить дважды:
Каждое утро и вечер каждый.*

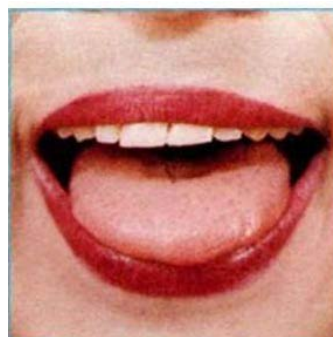
Цель: отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны верхних зубов, имитируя чистящее движение.

Обратите внимание!

- язык двигается из стороны в сторону, стараясь почистить весь ряд верхних зубов;
- губы неподвижны.

«ЛОПАТКА»



Поперек улыбки лег – отдыхает язычок.

Цель: вырабатывать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе.

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Обратите внимание!

- губы растянуты в улыбке;
- не подворачивать нижнюю губу внутрь;
- не высовывать язык далеко – он только накрывает нижнюю губу;
- боковые края языка должны касаться уголков рта;
- если это упражнение не получается, то надо вернуться к упражнению «печем блинчик».

«ДУЕМ НА ЛОПАТКУ»



*Дую, дую на лопатку,
Чтоб была широкой, гладкой.*

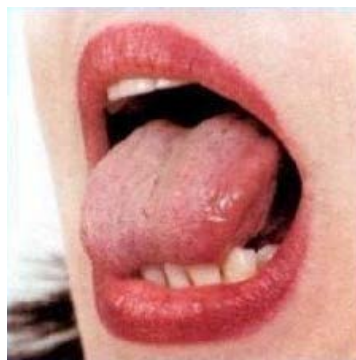
Цель: выработать умение дуть по середине широкого языка, спокойно лежащего на нижней губе.

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка. По широкому языку, лежащему на нижней губе, можно дуть в бутылочку, на вертушку, шарики.

Обратите внимание!

- губы растянуты в улыбке;
- не подворачивать нижнюю губу внутрь;
- боковые края языка должны касаться уголков рта;
- не сжимать язык зубами;
- выдох спокойный

«КИСКА СЕРДИТСЯ» («ГОРКА»)



*Выгляни в окошечко – там увидишь кошечку.
Кошка спинку выгнула, зашипела, прыгнула...
Рассердилась киска – не подходите близко!*

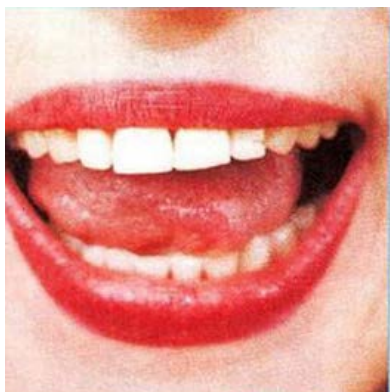
Цель: научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Обратите внимание!

-если ребенок затрудняется выполнить данное упражнение, предложите ему пропеть звук [И]: и-и-и – и язык примет нужное для «горки» положение.

«ЧИСТИМ НИЖНИЕ ЗУБЫ» (С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ)



*Ходит горка влево-вправо,
Чистит зубки очень браво.*

Цель: научиться удерживать кончик языка за нижними зубами. Укреплять кончик языка, развивать подвижность языка.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны.

Обратите внимание!

- губы неподвижны, растянуты в улыбке;
- двигая кончиком языка из стороны в сторону, нужно следить, чтобы он находился у десен;
- упражнение рекомендуется выполнять как можно чаще при «межзубном» произношении свистящих, когда в процессе речи язык ребенка находится между зубами.

«ЧАШЕЧКА»



*Улыбаюсь, рот открыт: там уже язык стоит.
К зубкам подняты края – вот и чашечка моя.*

Цель: научиться удерживать язык в форме «чашечки» наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.

Выполнение: улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

Обратите внимание!

- если «чашечка» не получается, то необходимо вернуться к упражнению «Блинчик», распластать язык на нижней губе и слегка надавить на середину языка. При этом края языка поднимаются вверх, и язык принимает нужную форму;
- можно также распластать язык похлопыванием по нему губами, завернуть его на верхнюю губу, придерживая края пальчиками;
- при выполнении упражнения края языка находятся у верхних зубов.

«ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»



*Как будто варенье лежит на губе –
Слизь его «чашечкой» в ротик себе.*

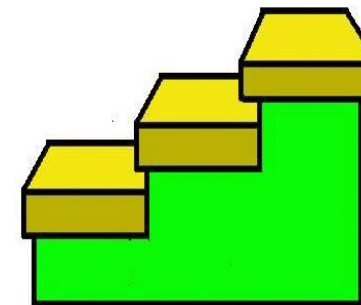
Цель: отрабатывать движение широкой передней части языка в форме чашечки вверх. Укреплять мышцы языка.

Выполнение: улыбнуться, открыть рот и языком в форме чашечки облизывать губу, делая движение сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не разрушая чашечки.

Обратите внимание!

- нужно следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не «подсаживала» язык вверх – она должна быть неподвижной (можно придержать ее пальцем);
- язык широкий, в форме чашечки;
- если упражнение не получается, то нужно вернуться к упражнению «Блинчик», распластать язык, а потом завернуть его на верхнюю губу, придерживая края пальцами (с бинтом).

«СТУПЕНЬКИ»



*На верхнюю губку, на верхние зубки,
За зубки скачок – во рту язычок.*

Цель: удерживать язык в форме чашечки, развивать его подвижность. Укреплять мускулатуру языка. Выработать умение менять положение языка, не разрушая чашечку.

Выполнение: улыбнуться, открыть рот, установить язык в форме чашечки на верхней губе, затем перевести чашечку на верхние зубы, а затем за верхние зубы. Удерживать в каждом положении 3-5 секунд.

Обратите внимание!

- следить, чтобы двигался только язык, нижняя челюсть неподвижна;
- сохраняем чашечку, плавно переводя язык из одной позиции в другую.

«ФОКУС» (ДУЕМ С ЧАШЕЧКИ)



*Я чашку выдвину вперед, с нее подую вверх.
И теплый воздух обдает мой носик, например.*

Цель: направлять воздушную струю по середине языка и вверх, удерживая язык в форме чашечки на верхней губе.

Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

Усложнение: на кончик носа прикрепить кусочек салфетки и сдуть его – он летит вверх.

Обратите внимание!

- нижние зубы не подсаживают язык вверх;
- не сжимать язык зубами;
- выдох плавный, длительный.

Данное упражнение тренирует выдох, необходимый для произношения шипящих звуков.

«МАЛЯР»



Язык – как кисточка моя – и ею нёбо крашу я.

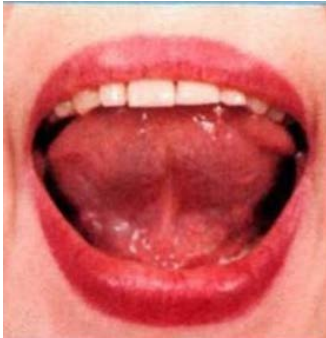
Цель: укреплять мышцы языка и развивать его подвижность.

Выполнение: улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твердое небо («потолок»), делая движения языком вперед-назад.

Обратите внимание!

- губы и нижняя челюсть неподвижны, работает только язык («кисточка»);
- следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, но не высывался изо рта.

«ДЯТЕЛ»



*Дятел на стволе сидит, клювом по нему стучит.
Стук да стук, стук да стук - раздается громкий звук.*

Цель: отрабатывать подвижность языка и подготавливать его к вибрации, необходимой для звука [Р]. Укреплять мышцы языка.

Выполнение: улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой ударять по бугоркам за верхними зубами, звонко, отчетливо и многократно повторяя: «д-д-д...». Постепенно темп ускоряется.

Варианты: стучим, выделяя звук: «Д-дд, Д-дд», «дд-Д, дд-Д».

Обратите внимание!

- рот открыт, губы растянуты в улыбке, нижняя челюсть неподвижна, работает только язык;

- звук [Д] носит характер четкого удара, не хлюпает;

- звук [Д] нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя (дуем на кончик языка).

«ЛОШАДКА»



*Я – веселая лошадка, темная, как шоколадка.
Язычком пощелкай громко -
стук копыт услышишь звонкий.*

Цель: отрабатывать подъем языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную связку. Укреплять мышцы языка.

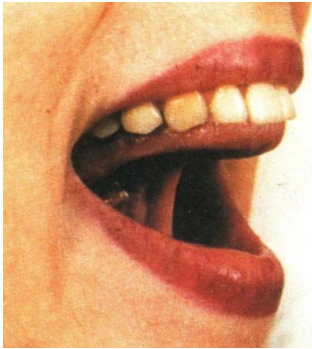
Выполнение: улыбнуться, открыть рот и пощелкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»).

Обратите внимание!

- упражнение сначала выполняется медленно, затем темп убыстрится («лошадка поскакала быстрее»);

- нижняя челюсть не двигается, работает только язык.

«ГРИБОК»



*Под березой, у дорожки гриб растет на толстой ножке.
Мимо мы пройти не сможем, гриб в лукошко мы
положим.*

Цель: отрабатывать умение удерживать язык наверху в положении, необходимом для звука [Р]. Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку.

Выполнение: улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к небу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»). Удерживать в таком положении 5-10 секунд.

Обратите внимание!

- если ребенок затрудняется выполнить это упражнение, то необходимо вернуться к упражнению «лошадка». Ребенок щелкает языком, постепенно замедляя темп («лошадка идет медленно») и присасывает язык к небу.

«ПАРУС»



*Лодочка под парусом по реке плывет,
На прогулку лодочка малышей зовет.*

Цель: удерживать язык за верхними зубами. Укреплять мышцы языка.

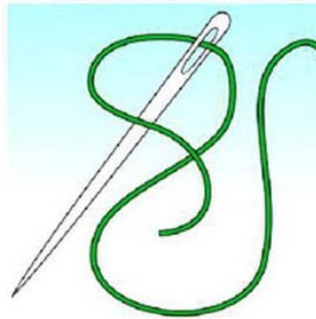
Выполнение: улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы. Удерживать 5-10 секунд.

Обратите внимание!

- края языка могут не прилегать к верхним боковым зубам, как в упражнении «чашечка»;

- если вы предложите пропеть ребенку звук «ы-ы-ы», слегка надавливая кончиком языка на верхние зубы, то может получиться звук [Л].

«ИГОЛОЧКА»



*Язык иголкой тяну:
- не подходи! Я уколою!*

Цель: научиться делать язык узким и удерживать его в таком положении.

Выполнение: открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Обратите внимание!

- язык не лежит на губе, а выдвигается вперед.

«ЧАСИКИ»



*Тик-так, тик-так, язычок качался так,
Словно маятник часов. Ты в часы играть готов?*

Цель: укреплять мышцы языка, отрабатывать его подвижность.

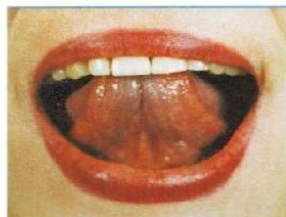
Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз.

Обратите внимание!

- двигается только язык – нижняя челюсть неподвижна;

- язык не облизывает нижнюю губу, а передвигается, не задевая ее, от одного уголка рта к другому.

«КАЧЕЛИ»



*Сели дети на качели и взлетели выше ели.
Даже солнышка коснулись, а потом назад вернулись.*

Цель: вырабатывать умение быстро менять положение языка, развивать его гибкость, подвижность. Развивать гибкость и подвижность кончика языка.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочередно, менять положение языка 4-6 раз.

Обратите внимание!

- следите, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

«ИНДЮК»



*Широко открыт мой рот – язычок назад-вперед,
Лижет «чашечкой» губу и «болбочет» на бегу.*

Цель: отрабатывать подъем языка и подвижность кончика языка.

Выполнение: приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая ее. Темп движений постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (индюк болбочет)

Обратите внимание!

- кончик языка загибается кверху.