

Артикуляционная гимнастика – это специальный комплекс для тренировки языка, губ, щек, нижней и верхней челюсти. Логопеды используют именно такой комплекс, чтобы помочь детям младшей и старшей группы исправить нарушенное произношение звуков и улучшить артикуляцию. Только четкая, точная и координированная работа артикуляционного аппарата поможет ребенку четко выговаривать слова и отдельные звуки. Также для четкого произношения звуков нужны крепкие речевые органы, а именно их и развивает гимнастика.

Цель артикуляционной гимнастики – оптимизация и улучшение полноценной работы артикуляционного аппарата, который активно работает во время произношения звуков правильно.

Упражнения для губ

Артикуляционная гимнастика направленная на проработку мышц губ, проводится совместно со взрослым. Логопед, воспитатель или один из родителей информирует об упражнении, а также наглядно показывает, как правильно его выполнять, а после ребенок повторяет, а взрослый контролирует, чтобы каждое движение было выполнено правильно.

Перед началом выполнения упражнений стоит выполнять дыхательную гимнастику:

дети сидя на стульях произносят звук: «жу-жу-жу» (как жужит жук);

после дети становятся на четвереньки и ползают, повторяя как котят: «мяу-мяу»;

после нужно повторить голос собаки: «гав-гав»;

дальше происходит имитация звуков самолета: сначала заводится мотор «р-р-р-р», после самолет летит «ж-ж-ж-ж», самолет делает виражи «у-у-у-у», а после идет на посадку «ух-ух-ух»;

дальше дети ложатся на спину делают глубокий вдох через нос, а на выдохе похрапывают как медведи;

после дети поднимаются и ухватившись друг за друга имитируют движение паровозика: «чух-чух-чух».

Улыбка

Цель: Помочь ребенку научиться удерживать губы в широкой улыбке, при этом окружающие должны видеть верхний, а также нижний зубной ряд. Максимально укрепить мышцы в области губ и увеличить их подвижность.

Выполнение: Улыбнуться широкой улыбкой, но при этом не напрягаться, обнажить все передние зубы. Удерживать в указанном положении необходимо губы от 5 и до 10 сек.

При этом взрослый произносит такие слова:

Широка Нева-река,

И улыбка широка.

Зубки все мои видны –

От краев и до десны.

Бублик

Цель: Укрепить мышцы губ, развить по максимуму артикуляционную моторику.

Выполнение: Зубы должны быть плотно сомкнуты. Губы округлить и слегка вытянуть вперед, как при выполнении упражнения «Трубочка». Но вот главное отличие упражнений в том, что, выполняя «Бублик», следует верхние и нижние резцы обнажить, показав логопеду. Задержаться в таком положении на 10 сек.

Недовольная лошадка

Цель: Нужно научиться дуть воздух так, чтобы заставить губы вибрировать, что позволит укрепить мышцы.

Выполнение: нужно послать поток воздуха, который выходит из легких при выдохе и послать его к губам, заставляя их вибрировать. В итоге должен поучиться звук, напоминающий фырканье лошадки.

Хоботок

Цель: Помочь ребенку научиться правильно выдвигать губы вперед, укрепить мышцы губ, сделать их более подвижными.

Выполнение: Сомкнуть губы и вытянуть их в форме «трубочки» вперед. Удерживать такое положение до 10 сек.

Взрослый во время выполнения проговаривает:

Я слегка прикрою рот,

Губы – «хоботом» вперед.

Далеко я их тяну,

Как при долгом звуке: у-у-у.

Домик открывается

Цель: Эта задача позволит ребенку научиться открывать и закрывать рот правильно, чтобы мышцы были расслаблены, язык не напряжен. Также оно помогает удерживать губы и язык в определенном положении.

Выполнение: Улыбнуться, но только слегка, медленно приоткрыть рот, как будто нужно пропеть звук «а-а-а». рот поддержать несколько секунд открытым, а после закрыть.

Упражнения для губ и щек

Артикуляционная гимнастика – это возможность для каждого ребенка четко и правильно проговаривать каждый звук и слово в целом.

Упражнения для губ и щек – это отдельный комплекс, помогающий укрепить мышцы губ и в области щек. Но они принесут пользу только в том случае, если за правильностью выполнения будет следить взрослый и оценит важные моменты.

Артикуляционная гимнастика в старшем дошкольном возрасте принесет пользу и даст быстрые результаты, если взрослый после каждого занятия будет разбирать успехи ребенка, что получаться стало лучше, а над чем стоит поработать еще.

Сытый хомячок

Цель: Помогает развить мышцы щек, а также губ.

Выполнение: Нужно набрать как можно больше воздуха в рот, надув по максимуму щеки и задержаться в таком положении на 10 секунд. После следует попеременно перекачивать воздух из одной щеки в другую.

Чтобы ребенок не устал, можно сделать легкую физразминку, прочитав стих про хомячка и повторив действия за ним.

Взрослый проговаривает:

Хома-хомка, хомячок.

Надуть щеки как можно сильнее.

Полосатенький бочок.

Погладить щечки.

Хомка рано встает.

Потянуться вверх, зеваем с широко открытым ртом.

Щечки моет, ушки трет.

Погладить свои щеки, потрогать уши.

Подметает хомка хатку.

Водим языком внутри рта с одной стороны в другую.

И выходит на зарядку.

Поводить ладошками или только подушечками пальцев по столу.

1, 2, 3, 4, 5.

Поднять руки вверх на каждой цифре.

Хомка сильный хочет стать.

Согнуть руки в локтевом суставе.

После этого упражнения ребенок расслабиться и будет готов продолжить занятие с логопедом.

Голодный хомячок

Цель: Научиться контролировать свои действия, работая с разными мышцами и резко меняя положение.

Выполнение: В этом упражнении необходимо как можно сильнее втянуть щеки и оставаться в таком положении 5-10 секунд.

Самовар

Цель: Укрепить мускулатуру губ и щек.

Выполнение: Губы сжать посильнее, но без дискомфорта, щеки надуть и удерживать воздух во рту около 3 сек., а после следует выпустить воздух быстро, проговорив «Пых!».

Шарик лопнул

Цель: Это упражнение помогает ребенку научиться контролировать язык и располагать его во рту правильно, чтобы было легче произносить звук «ш».

Выполнение: Ребенок должен попробовать длительно произносить букву «ш-ш-ш». во время произношения передний край языка должен располагаться в точности за верхним зубным рядом, губы слегка округлены, выдувается струя воздуха изо рта.

Чтобы было интереснее выполнять упражнение, взрослый проговаривает стишок:

Дайте язычку дуду

И еще 5 шариков

Покатать комариков!

Надуваем шарик,

Садитесь, комарики!

Лягушка

Цель: Отрабатывать движение нижней губы вниз и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

Выполнение: Ребенок должен понижать опустить нижнюю губу, чтобы нижний ряд передних зубов обнажился по максимуму. После губу нужно снова вернуть на место.

Взрослый во время выполнения проговаривает:

Ниже нижнюю губу

Опущу я, как смогу.

Зайчик

Цель: Отрабатывать движение верхней губы вверх и на место. Развивать подвижность и укреплять мышцы губ.

Выполнение: Ребенок, глядя на себя в зеркало, должен приподнять верхнюю губу, стараясь дотянуться к ней до носика и обнажить передние зубы верхнего зубного ряда. После губу снова следует вернуть на прежнее место.

Взрослый проговаривает:

Губку верхнюю поднимая,

Замер зайчик, зубки сжав.

Толстячок-худышка

Цель: Помогает укрепить мускулатуру щек, способствует правильному развитию координации движений.

Выполнение: Ребенок должен, сидя перед зеркалом поочередно надувать, а после наоборот втягивать щеки. Выполнять нужно без усилий свободно и легко. В каждом из положений следует замереть на 5 секунд.

Упражнения для языка

Артикуляционные упражнения каждый ребенок должен выполнять только в сидячем положении и обязательно перед зеркалом.

Ребенок должен наблюдать за каждым своим движением, исправить ошибки, на которые укажет логопед. Дети старшей группы более организованы, чем в

младшей, они четче выполняют каждую задачу, но все же следить за выполнением обязательно должен взрослый.

Лопатка

Цель: Научить малыша работать языком, удерживать его в спокойном, а также максимально расслабленном состоянии.

Выполнение: Улыбнуться широко, обнажив зубы, в слегка приоткрытый рот просунуть широкую его часть, уложив ее на нижнюю губу. В таком положении стоит зафиксировать язык, пока взрослый считает до 10.

Иголочка

Цель: Научить малыша делать язык узким, что позволит укрепить и максимально развить его мышцы.

Выполнение: Широко улыбнуться, открыв рот как можно шире, язык выдвинуть вперед и напрячь его сильно, придав ему узкую форму, которая только максимально возможна. В таком положении ребенок должен замереть, взрослый считает до 10. Язык в это время не должен быть зажат между зубами, а также не провисал к области подбородка.

Лопатка – иголочка

Цель: Максимально проработать мышцы языка, научиться быстро менять положение языка.

Чередование упражнений «лопаточка» и «иголочка» при выполнении артикуляционной гимнастики для языка в старшей группе

Выполнение: Широко улыбнуться, приоткрыть рот и расположить язык на нижней губе, после сделать язык тонким, а его кончик острым имитируя иголку. После сменить положение, ослабив мышцы языка расположить его широкую часть на нижней губе. И так несколько раз поменять его положение: сделав тонким, а после ослабив.

Парус

Цель: Это упражнение учит ребенка правильно работать языком, удерживать его под небом и фиксировать такое его положение.

Выполнение: Ребенок показывает широкую улыбку, приоткрывая слегка рот, языком касается внутренней стороны зубов верхнего зубного ряда.

Удерживать такое положение, пока взрослый ведет счет до 10.

Язычок не слушается

Цель: Помочь ребенку выработать навыки удержания языка в его расслабленном состоянии, мышцы расслаблены.

Выполнение: Нужно слегка приоткрыть рот, показать язычок и уложить его в расслабленном состоянии широкой частью на нижнюю губу. После нужно слегка шлепать губами по языку, при этом каждый удар необходимо сопровождать звучанием следующих слогов: «па-я-па-я-па-я». Удерживать язык в таком положении до счета 5, а после и до 10.

Чистим зубки

Цель: Научить ребенка удерживать кончик языка в области точно за нижним зубным рядом.

Выполнение: Улыбнуться широко, выставив на показ передние зубки, рот слегка приоткрыть, кончиком языка пройтись по внутренней части нижнего зубного ряда. Язык должен двигаться с одной стороны в другую, а после точно сверху вниз.

Чистим зубки снаружи

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

Выполнение: Изобразить добрую улыбку, продемонстрировать зубы, языком в медленном темпе провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же происходит имитация чистки наружной стороны нижних зубов.

Взрослый во время выполнения проговаривает:

Зубки верхние снаружи

Нам почистить очень нужно.

Зубки нижние не хуже,

Тоже чистки просят дружно.

Любопытный язычок

Цель: Помочь ребенку научиться поднимать язык вверх, а после удержать его в таком положении, придав ему форму кувшина и направлять поток воздуха точно по середине языка.

Выполнение: Улыбнуться и в приоткрытый рот просунуть язычок, уложив его широкую часть на нижнюю губу, боковые края при этом должны быть прижаты к ней. В середине языка должен образоваться желобок.

Удерживая положение, выдуть воздух из легких, направляя его на кончик носа, где лежит вата. Ее и нужно сдуть. Воздушный поток следует направлять точно по середине языка, чтобы он поднял ватный шарик точно вверх.

Маляр

Цель: Научиться отрабатывать движения языка вверх, а также сделать его подвижным.

Описание: Улыбнуться, приоткрыв передние зубы верхнего и нижнего ряда, приоткрыв рот и кончиком языка нежно провести по верхнему небу, как бы его поглаживая. Двигаться при этом рекомендуется вперед/назад.

Во время выполнения данной задачи челюсти не двигаются. Кончиком языка в процессе поглаживания следует доставать непосредственно до внутренней поверхности верхнего ряда зубов, но нельзя высовывать язык изо рта.

Шлепаем язычок губами

Цель: Постараться расслабить хорошо язычок, используя простой самомассаж – легкие пошлепывания губами. Научиться удерживать язык в распластанном виде, а также широко.

Выполнение: Изобразить добрую улыбку и слегка приоткрыть рот. Язык высунуть и в ослабленном положении расположить на нижней губе. После нужно пошлепать по языку губами, но не сильно без дискомфорта. Во время пошлепываний следует произносить звук «па-па-па».

Чтобы добиться скорейших и реальных результатов, это упражнение выполнять лучше в несколько этапов:

губами пошлепать изначально кончик языка;

после следует перейти на среднюю часть языка и его пошлепать;

и так шлепать по языку подвигая его то вперед, то назад.

Качели

Цель: выработка умения в быстром темпе изменять положение языка вверх-вниз. Подобное положение позволит ребенку научиться правильно проговаривать слоги: ла, лы, ло и лу.

Выполнение: Показать широкую улыбку со слегка приоткрытым ртом, где видно зубки, широкую часть языка расположить на нижнем ряде зубов и зафиксировать на 5 секунд. А следующий шаг – приподнять язычок и снова удерживать, и так несколько раз сменить положение язычка. Следить, чтобы работал только язык, а все остальные части речевого аппарата оставались неподвижными.

Покусаем язычок

Цель: Научить ребенка расслаблять мышцы языка, усилить кровоток в мышцах языка, а также улучшить проводимость нервных импульсов.

Выполнение: Выполнение: Необходимо сначала улыбнуться своему отражению в зеркале, приоткрыть рот и высунуть наружу язык. Затем слегка покусать его кончик, но без боли и дискомфорта. После выдвинуть его еще дальше и покусать среднюю часть.

И так покусать его весь, продвигая все дальше наружу. Во время покусывания стоит произносить звук «та-та-та». Благодаря произношению этого звука ребенок правильнее выполняет задание.

Покусываем бока язычка

Цель: Это упражнение помогает ребенку преодолеть напряженность языка за счет простого и доступного самомассажа, который способствует прилеганию краев языка к боковым зубам нижней челюсти.

Выполнение: Улыбнуться и пропеть «и-и-и», при этом язык расширится. Не меняя положения языка, покусать его края боковыми зубами.

Гимнастика принесет пользу только в том случае, если будут соблюдены правила его выполнения:

Упражнения следует выполнять ежедневно. Затрачивать достаточно всего 10-15 минут. Только регулярность выполнения поможет выработать у ребенка двигательные навыки, закрепить их и зафиксировать.

Упражнения следует выполнять перед зеркалом. Такое положение помогает ребенку держать спину идеально ровной, ребенка не напряжен, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Чтобы ребенок правильно выполнял упражнение, взрослый должен показать, а после контролировать процесс и указать на ошибки если таковые имеются.

Некоторые упражнения следует выполнять под счет, который должен вести взрослый, чтобы ребенок не отвлекался.

Упражнения выполняются ребенком поэтапно.

Также следует проверять выполнение упражнения поэтапно, чтобы ребенок мог понять, где именно он делает ошибку и исправить ее.

Артикуляционная гимнастика – это специальный комплекс, который поможет ребенку подготовиться к школе, научиться проговаривать каждый звук.

Подготовила учитель-логопед

Мочалова Ксения Александровна