

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

Оказывается, язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникала у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше.

Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее "поставить" правильное звукопроизношение.

Дети пяти, шести лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь. Заниматься нужно ежедневно по 5-7 минут, желательно два раза в день (утром и вечером). Проводить артикуляционную гимнастику лучше всего в виде сказки.

Упражнение не должно доводить орган до переутомления. Первым признаком утомления является снижение качества движения, что и является показателем к временному прекращению данного упражнения.

Дозировка количества одного и того же упражнения должна быть строго индивидуальной как для каждого ребенка, так и для каждого данного периода работы с ним. На первых занятиях иногда приходится ограничивать-

ся только двумя повторениями упражнений в связи с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы.

В дальнейшем можно доводить их до 10—20 повторений, а при условии коротких перерывов и еще увеличивать их число.

Вот несколько несложных упражнений из артикуляционной гимнастики.

БЕГЕМОТИК

Бегемотик рот открыл,
Подержал. Потом закрыл.
Подразним мы бегемота —
Подшутить над ним охота.

Учимся широко и спокойно открывать и закрывать рот.

Повторяем упражнение 3-5 раз. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. И повторяем 3-4 раза.



ЩЕНОК (Улыбка)

Улыбается щенок,
Зубки напоказ.
Я бы точно также смог,
Вот, смотри. Сейчас!

Учимся делать упражнение, которое логопеды называют «Улыбка».

Широко разводим уголки губ, обнажив сжатые зубы. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3-4 раза.



ХОБОТОК

Хоботок слоненок тянет,
Он вот-вот банан достанет.
Губки в трубочку сложи
И слоненку покажи.

Учимся делать упражнение «Хоботок».

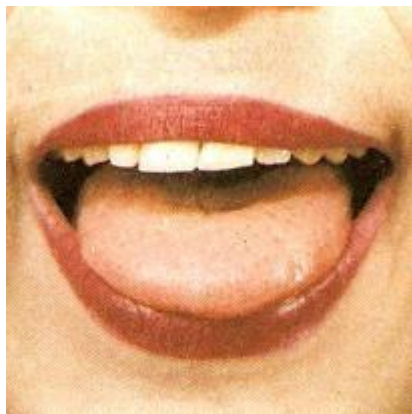
Вытягиваем губы вперед, как для поцелуя, держим в таком положении 3-5 секунд. Возвращаем губы в спокойное положение. Даем ребенку время для отдыха и расслабления. Предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

ХОМЯЧОК

Хомячок надует щечки,
У него зерно в мешочках.
Мы надует щечки тоже,
Хомячку сейчас поможем.

Учимся делать упражнение «Хомячок».

Предлагаем малышу надуть щеки при закрытом рте и поддержать в таком положении 3—5 секунд, а потом выдохнуть, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.



УСТАЛА СОБАЧКА (Лопатка)

Устала собачка и дышит устало.

И даже за кошкою бегать не стала. Широкий язык отдохнет, полежит,
И снова собачка за кошкой бежит.

Учимся делать упражнение «Лопата».

Широко открываем рот. Кладем мягкий спокойный язычок на нижнюю губу. Задерживаем на 3—5 секунд. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

КОТЕНОК ЛАКАЕТ МОЛОКО

Котенок любит молоко:

Нальешь — и нет ни капли вмиг.

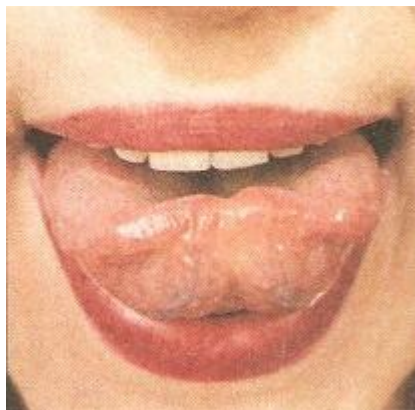
Лакает быстро и легко,

«Лопаткой» высунув язык.

Учимся делать упражнение «Котенок лакает молоко».

Широко открываем рот, делаем 4—5 движений широким языком, как бы лакая молоко. Закрываем рот. Убираем язычок. Даем ребенку время для

отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.



ЧАШЕЧКА

Язычка загнем края,
Делай так же, как и я.
Язычок лежит широкий
И, как чашечка, глубокий.

Учимся делать упражнение «Чашечка».

Широко открываем рот, кладем широкий язык на нижнюю губу, загибаем края языка «чашечкой» и медленно поднимаем ее за верхние зубы. Затем предлагаем ребенку опустить язычок, закрыть рот, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

КАЧЕЛИ

Выше дуба, выше ели
На качелях мы взлетели.
А скажите, вы б сумели
Язычком «качать качели»?

Широко открываем рот, кладем на нижнюю губу спокойный расслабленный язык, переводим его на верхнюю губу, возвращаем на нижнюю, снова поднимаем на верхнюю. Выполняем 6—8 раз. Убираем язычок, закрываем

рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

КЛЮВИК (Иголочка).

У птички клювик очень колкий
И тонкий, острый, как иголка.
Взгляни-ка рядом на страницу:
Мой язычок — как клюв у птицы.

Учимся делать упражнение «Иголочка».

Широко открываем рот, приподнимаем и вытягиваем вперед тонкий язычок. Фиксируем положение на 3—5 секунд. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

МАЯТНИК

Язык, как маятник часов,
Качаться вновь и вновь готов.
Котенок улыбается,
Он, как и ты, старается.

Учимся делать упражнение «Маятник».

Открываем рот, растягиваем губы в улыбку, вытягиваем язык, напрягаем его, касаемся острым кончиком языка то левого, то правого уголков губ.

Следим, чтобы язык двигался по воздуху, а не по нижней губе, чтобы не качалась нижняя челюсть. Выполняем 6—8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.



ВКУСНЫЙ МЕД (Вкусное варенье)

Знает это весь народ:

Любит мишка вкусный мед.

Язычком губу оближет

И подсядет к меду ближе.

Учимся делать упражнение «Вкусный мед».

Широко открываем рот, острым кончиком языка проводим по верхней губе слева направо и обратно. Следим за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть. Выполняем 6—8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

МОСТИК (Киска сердится)

Выгни язычок, как спинку

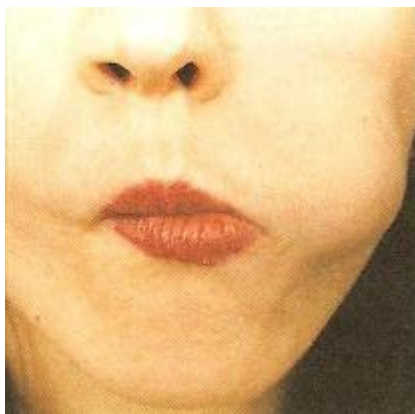
Выгнул этот рыжий кот.

Ну-ка, рассмотри картинку:

Он по мостику идет.

Учимся делать упражнение «Мостик».

Открываем рот. Выгнув спинку языка, упираем его кончик в нижние зубы изнутри рта. Удерживаем в таком положении 3—5 секунд. Медленно сближаем и сжимаем зубы, закрываем рот. «Мостик» стоит за закрытыми зубами. Затем предлагаем ребенку выпрямить язычок, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.



ОРЕШЕК

Белка щелкает орешки

Обстоятельно, без спешки.

Упираем язычок

Влево-вправо, на бочок.

Учимся делать упражнение «Орешек».

При закрытом рте упираем напряженный кончик языка то в левую, то в правую щеку. Выполняем 6—8 раз. Затем даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

*По материалам сайта:
<http://www.logopedmaster.ru/sections/124/149/193/>*