

Рекомендации для родителей по проведению артикуляционной гимнастики

Для чистого звукопроизношения нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, мягкое нёбо. Все речевые органы состоят из мышц. Если можно тренировать мышцы рук, ног, спины и т.д., значит, можно тренировать и мышцы языка и губ. Для этого существует специальная гимнастика, которая называется артикуляционной. Даже если ребенок еще не говорит, артикуляционная гимнастика поможет укрепить мышцы органов речи и подготовит базу для чистого звукопроизношения.

Гимнастика органов речи является подготовительным этапом при постановке звуков. Несомненно, постановкой и автоматизацией звуков должен заниматься только логопед! Пожалуйста, никакой самодеятельности! Некоторые родители почему-то считают, что они смогут воспитать у ребенка правильное произношение, многократно повторяя чистоговорки и скороговорки. Они и не подозревают, что сначала ребенок должен научиться правильно произносить изолированный звук, затем закрепить его в слогах, словах, а потом во фразе. Но, хотелось бы еще раз повториться, постановкой и автоматизацией звуков можно заниматься только под руководством логопеда.

Проводить артикуляционную гимнастику надо ежедневно, а лучше два раза в день – утром и во второй половине дня после прогулки. Будьте терпеливы, спокойны и ласковы.

Сначала упражнения выполняются в медленном темпе обязательно перед зеркалом. На первых занятиях можно ограничиться и двукратным выполнением упражнения, главное, чтобы оно было выполнено качественно. Затем количество повторений увеличивают, доводя до 10 – 15 раз. Когда ребенок научится правильно выполнять движения, зеркало можно убрать. Если у ребенка не получается какое-то движение, можно использовать механическую помощь. Ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем помогите поднять ребенку язык.

Для того чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизать верхнюю губу, намажьте губу вареньем, шоколадом или медом в зависимости от того, что любит ваш ребенок. Занятия должны проводиться в игровой форме, ведь это основная деятельность детей. Можно привлечь любимую игрушку: «Давай покажем зайке, как правильно выполнять гимнастику для язычка».

Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у ребёнка навыки закреплялись. Лучше ее делать 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать ребёнку больше 2-3 упражнений за раз.

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.



Регулярное выполнение гимнастики поможет:

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов;
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;
- увеличить амплитуду движений;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов;
- подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произношению звуков.

Основной комплекс артикуляционной гимнастики:

1. «Лягушка». («Заборчик») Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счет до пяти. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперед.

Вот понравится лягушкам,

Тянем губы прямо к ушкам.

Потяну, перестану

И нисколько не устану.

2. «Хоботок». Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать их в таком положении на счет до пяти.

Подражаю я слону.

Губы хоботком тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

3. «Лягушка»-«Хоботок». На счет «раз-два» чередовать упражнение «Лягушка» и упражнение «Хоботок».

Свои губы прямо к ушкам

Растяну я как лягушка.

А теперь слоненок я,

Хоботок есть у меня.

4. **«Окошко»**. На счет «раз» широко от-крыть рот (окошко открыто), на счет «два» закрыть рот (окошко закрыто).

5. **«Лопаточка»**. Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

Язык лопаткой положи

И под счет его держи:

Раз, два, три, четыре, пять!

Язык надо расслаблять!

6. **«Трубочка»**. Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в эту трубочку.

Язык сложим в трубочку —

На дудочку похоже.

Подудеть на дудочку

Без дудочки мы можем.

7. **«Накажем непослушный язычок»**. Губы в улыбке. Легко покусывать язык по всей длине от кончика до корня, попеременно высовывая и снова втягивая.

8. **«Толстячок»**.

- Надувание обеих щек одновременно.

- Надувание правой и левой щек попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).

9. **«Худышка»**. Втягивание щек в ротовую полость при опущенной нижней челюсти и сомкнутых губах.

10. **«Часики»**. Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

Наш веселый язычок

Повернулся на бочок.

Смотрит влево, смотрит вправо.

11. **«Качели»**. Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

На качелях я качаюсь

Вверх-вниз, вверх-вниз.



Я все выше поднимаюсь,

А потом — вниз.

Желаем Вам успехов в занятиях, радости в общении!

Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня! Терпения вам и успехов!