

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений для развития подвижности органов артикуляционного аппарата (губ, языка, мягкого нёба, нижней челюсти), что помогает формировать правильное произношение звуков. Упражнения часто сопровождаются картинками и стихами, чтобы сделать занятия интереснее для детей.

Примеры упражнений

«Блинчик». Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счёт до пяти. Важно, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

«Вкусное варенье». Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху вниз (можно помазать её вареньем). Нижняя губа не должна обтягивать зубы.

«Дятел». Рот широко открыт и слегка растянут в улыбке, язычок в форме «чашечки» поднят вверх: боковые края языка прижаты к верхним коренным зубкам, а передний край языка поднят за верхние передние зубы к альвеолам. Ребёнок говорит с придыханием «д-д-д» или «т-т-т». Язык «прыгает на бугорках».

«Ёжик». Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг (правая щека — под верхней губой, левая щека — под нижней губой). Затем язык двигается в обратном направлении. Так «нарисовать» по 5–6 кругов в одну и другую стороны.

«Чистим зубки». Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние, затем верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо-влево. Нижняя челюсть при этом не двигается.

«Индюк». Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд-назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её.

Темп упражнения постепенно убыстряется, затем добавляется голос, чтобы слышалось «бл-бл-бл». Язык должен быть широким.

«Маляр». Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.

«Слоник». Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперёд трубочкой. Удерживать их в таком положении на счёт до пяти.

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

«Чашечка». Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счёт до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.

«Улыбка». Улыбнуться, показать сомкнутые губки. Удерживать губы в таком положении до счёта «пять» (до счёта «десять»), затем вернуть губы в исходное положение. Повторить 3–4 раза.

«Заборчик». Улыбнуться, обнажив верхние и нижние сомкнутые зубы.

Рекомендации

Упражнения лучше выполнять перед зеркалом, чтобы ребёнок мог контролировать свои действия.

Начинать с простых заданий, постепенно усложняя их.

Проводить занятия в игровой форме, используя стихи, картинки, игрушки.

Выполнять упражнения регулярно, но не более 10–15 минут за раз, чтобы избежать переутомления.

Если у ребёнка есть нарушения речи, рекомендуется проконсультироваться с логопедом, который подберёт индивидуальный комплекс упражнений.

Окошко



- широко открыть рот – “жарко”
- закрыть рот – “холодно”



Чистим зубки



- улыбнуться
- открыть рот
- кончиком языка с внутренней стороны “почистить” поочередно нижние и верхние зубы



Месим тесто



- улыбнуться
- пошлёпать языком между губами – “пя-пя-пя-пя-пя”
- покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)



Чашечка



- улыбнуться
- широко открыть рот
- высунуть широкий язык и придать ему форму “чашечки” (т.е. слегка приподнять кончик языка)



Дудочка



- с напряжением вытянуть вперёд губы (зубы сомкнуты)



Заборчик (лягушка)



- улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы



Маляр



- губы в улыбке
- приоткрыть рот
- кончиком языка погладить (“покрасить”) нёбу



Грибочек



- улыбнуться
- поцокать языком, будто едешь на лошадке
- присосаться широким языком к нёбу



Киска



- губы в улыбке
- рот открыт кончик языка упирается в нижние зубы
- выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы



Поймаем мышку



- губы в улыбке
- приоткрыть рот
- произнести “а-а-а” и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)



Лошадка



- вытянуть губы
- приоткрыть рот
- поцокать “узким” языком (как цокают копытами лошадки)



Пароход гудит



- губы в улыбке
- открыть рот
- с напряжением произнести долгое “ы-ы-ы...”

