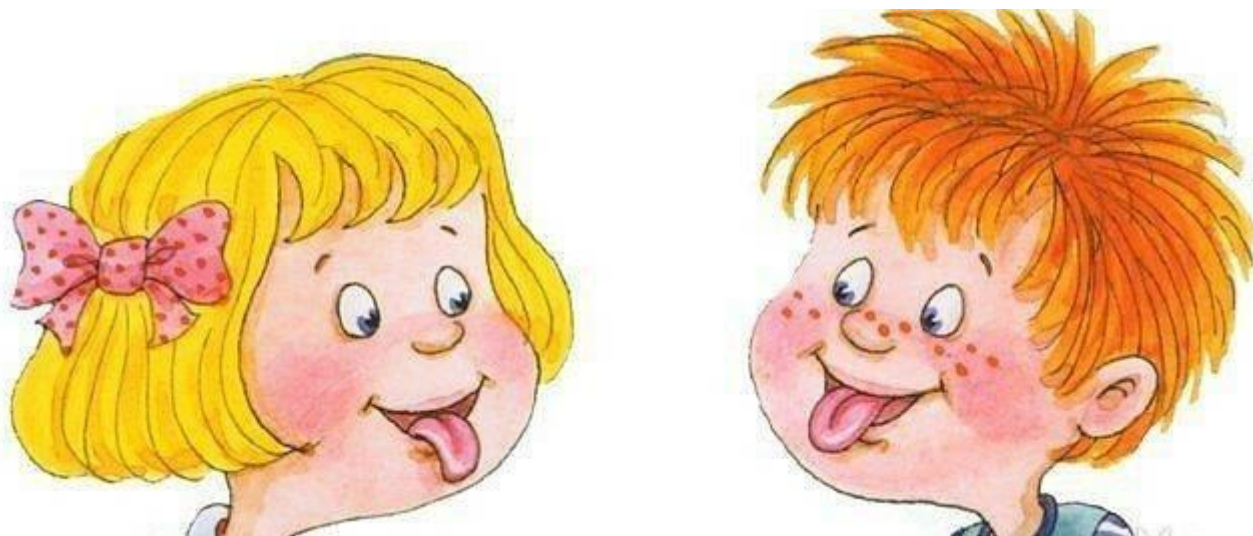


Консультация для родителей

«Артикуляционная гимнастика дома с Мамой и Папой»



Что-же все-таки артикуляционная гимнастика? Это комплекс упражнений, который применяется с целью формирования у детей нормального звукопроизношения, укрепления мышц артикуляционного аппарата, развития силы и подвижности органов, участвующих в речевом процессе.

К органам артикуляционного аппарата относятся мышцы глотки, язык, мягкое и твердое небо, губы и щеки, нижняя челюсть, а также зубы. Заниматься с ребенком могут родители в домашних условиях.

Важно! Родители должны четко понимать, что артикуляционная гимнастика только подготовит речевой аппарат малыша к правильному произношению.

Каким детям нужна артикуляционная гимнастика?

Первая категория — малыши с правильным, но вялым, невнятным произношением. Таким будет полезна тренировка для более четкой постановки звуков.

Вторая категория — это ребята, которые не точно, не достаточно четко выговаривают звуки, путают их.

Третья категория — дети со сложными речевыми дефектами, которым показаны регулярные занятия с логопедом и остеопатом. В этом случае только домашние занятия не помогут.

Также родителям можно заниматься с 2-3-летними детками для профилактики речевых нарушений в будущем.

Преимущества выполнения артикуляционной гимнастики (АГ) для ребенка:

Гимнастика для артикуляционных органов имеет много преимуществ только при правильном подходе.

- Улучшение кровоснабжения и иннервации в артикуляционных органах;
- Улучшение подвижности и свобода произвольных движений;
- Укрепление системы мышц языка, губ и щек;
- Уменьшение напряженности (спастичности) артикуляционных органов;
- Подготовка ребенка и постепенное обучение его правильному, нормальному произношению всех звуков;
- Устранение внутренних зажимов и раскрепощение (можно использовать как разминку перед выступлением).

16 методических рекомендаций по проведению гимнастики у детей

- Ежедневно рекомендуется выделять не менее 3-5 минут на упражнения.
- Для хорошего эффекта важны именно ежедневные занятия без пропусков. В тяжелых случаях назначают АГ 2-3 раза в день.
- Правильно подобранное время — уже половина успеха. Не стоит упражняться перед сном или сразу после пробуждения.
- Выполнять эти упражнения желательно стоя или сидя перед зеркалом, обязательно ровно держать спину, соблюдая правильную осанку на время выполнения.
- Первые упражнения необходимо делать медленно, не торопясь, размеренно. А по мере овладения ими темп можно немного увеличить. Главное, чтобы темп был не сумбурным, а упражнения выполнялись качественно и до конца.
- Каждое из упражнений выполняется 10-20 раз по рекомендации врача.
- АГ иногда можно выполнять под счет, под музыку или с хлопками в ладоши. Для этого есть учебные методички, книги со стихами, считалками.
- Перед занятиями лучше объяснять малышу, что это игра языком, а не специальные упражнения и уж тем более не лечение.
- Не удивляться, не сердиться, когда какие-то вещи у ребенка не получаются с первого, со второго раза и даже с третьего раза. Ругать его при этом категорически нельзя.
- При малейших продвижениях и правильных движениях — хвалить. Говорить, что ребенок все делает правильно.
- Если даже с третьего раза не получается выполнить какое-либо движение — можно помочь малышу шпателем, ручкой чайной ложки или просто своим чистым пальцем.

- Чтобы помочь маленькому пациенту найти правильное положение языка, например, нужно облизать верхнюю губу, попробуйте смазать ее вареньем или шоколадом. Старайтесь подходить к занятиям творчески.
- Правильный подход к артикуляционной гимнастике — игровой и эмоциональный. Можно подключать игрушки, сказочных героев и художественную речь (стихи, считалки).
- Важно учитывать тип восприятия у ребенка. Если ему важен зрительный контакт — лучше сесть друг напротив друга, показывая все на личном примере или сначала показывать картинки с правильным выполнением. Если ребенок ориентирован на восприятие на слух — можно дать прослушать стихотворное описание или подробно объяснить, как правильно.
- За один подход не стоит предлагать более пяти упражнений. При этом новым может быть только одно-два. Остальные даются для усвоения и закрепления пройденного.
- Выполнять занятия рекомендуется в хорошо проветренном помещении, где ребенок чувствует себя уютно и не отвлекается на посторонние предметы и звуки.

Полная поэтапная организация артикуляционной гимнастики детям

Начать нужно с подготовки помещения: проветрить, убрать все лишнее, выключить телевизор, радио. Желательно быть наедине с ребенком. Ничто не должно отвлекать. Далее — рассказать ребенку о предстоящих упражнениях с помощью игровых приемов. В этом могут помочь различные пособия и книги с картинками. При необходимости (а чаще всего это необходимо) — показать, как правильно выполнять движения на личном примере.

Теперь осталось проследить насколько правильно это делает ребенок. Взрослый, который проводит АГ, ответственен за контроль и правильность движений. Следить придется за точностью, плавностью, темпом и переходами от одного к другому. Обращать внимание нужно и на симметричность артикуляции. Например, чтобы язык двигался симметрично как в правую, так и в левую стороны. В противном случае, артикуляционная гимнастика может не дать ожидаемого эффекта. По окончании нужно похвалить ребенка, сказать, что он хорошо со всем справился.

Примеры упражнений

Эти примеры были взяты из методических рекомендаций специалистов по артикуляционной гимнастике. Все упражнения достаточно простые и обычно не вызывают сложностей у детей любого возраста. Артикуляционная гимнастика

для детей не должна подбираться произвольно. Необходимо предусматривать только те артикуляционные уклады, которые требуется сформировать.

Все действия должны быть целенаправленные. Здесь более важно не количество движений, а их качество. Комплекс подбирается с учетом конкретных нарушений у ребенка. Все существующие упражнения можно разделить условно на две группы: статические и динамические. Статические направлены на удержание артикуляционной позиции в течение нескольких секунд. Динамические требуют ритмичного повторения движений 5-10 раз.

Примеры статических упражнений:

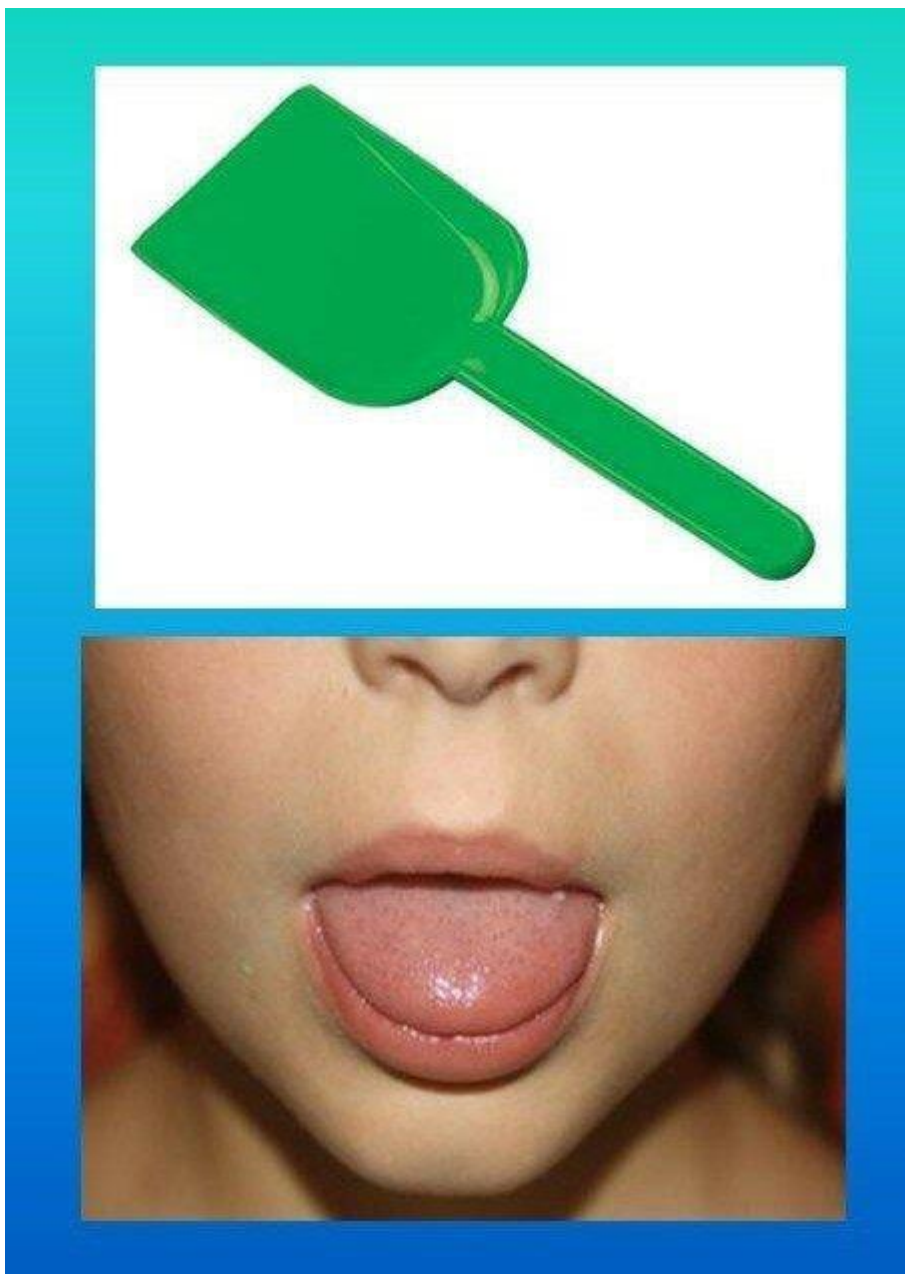
- **«Улыбка»**

Цель: научить удерживать губы в улыбке до счета 10. Зубы при этом не должны быть на виду. Улыбаемся с плотно закрытым ртом, по истечению счета «10» прекращаем улыбку.



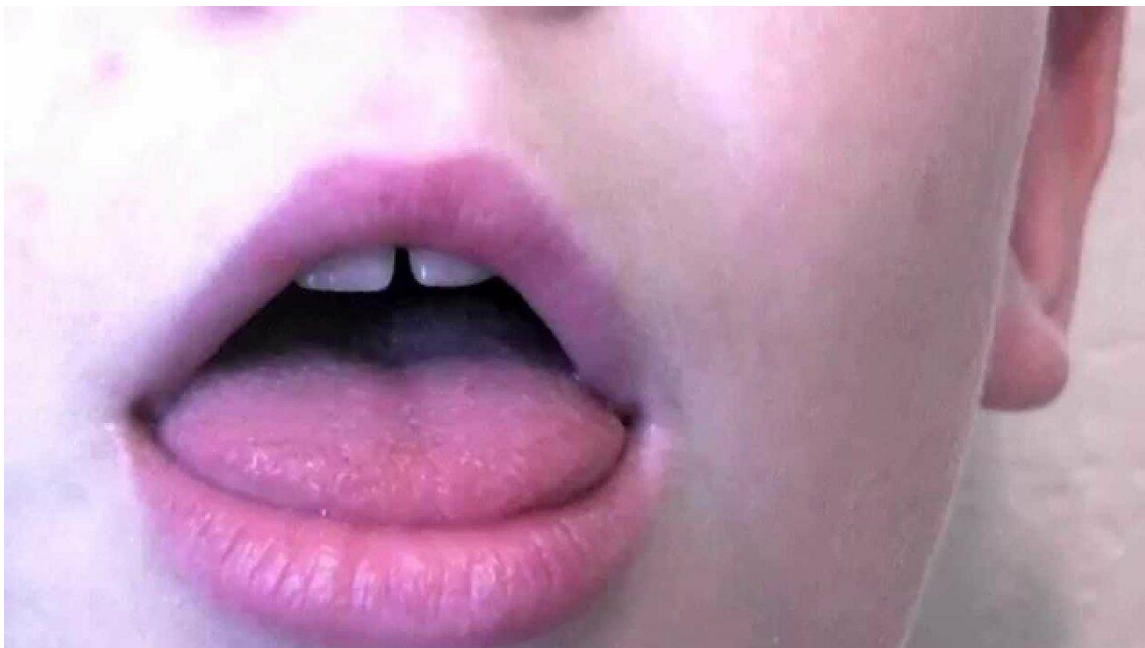
- **«Лопатка»**

Цель: проработать навык удерживания языка в спокойном состоянии (расслаблено). Для этого — улыбнуться и приоткрыть рот, язык расположить на нижней губе, удерживая его в таком положении до счета 10. Важно не растягивать губы в сильную улыбку, не допуская напряжения. Следить, чтобы язык не высывался слишком далеко. Боковые края языка при выполнении должны касаться уголков губ.



- *«Непослушный язычок»*

Цель: учимся удерживать язык широким, распластанным, расслабив мышцы. Рот приоткрыт, язык расположить на нижней губе. Похлопывая его обеими губами произносить «пя-пя». Потом удерживать его в спокойном положении с открытым ртом на счет 1-5, 5-10.



- *«Гармошка»*

Цель: укрепление мышц языка. Растягивание подъязычной уздечки. Открыв рот, улыбаемся. Приклеиваем язык к верхнему небу, закрываем/открываем рот не отрывая язык от «потолка». Губы улыбаются. В каждом положении нужно застыть под счет 3-5.



- *«Чашечка»*

Цель: учимся держать язык в форме чашечки вверх, а также укрепляем мышцы языка. Улыбаемся с приоткрытым ртом, устанавливаем язык в форме чашечки у верхних зубов. Если не получается выполнить — пробуем расположить язык на нижней губе и немного надавить на середину пальцем или шпателем.



ПРИМЕРЫ ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- *«Часы»*

Цель: выработка умения направлять язык к разным углам рта. Схема: широко раскрыт рот, язык медленно передвигается по горизонтали, тянется поочередно то к одному, то к другому уголку рта. Выполнять 4-6 раз в каждую из сторон.

Часики

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



- *«Маляр»*

Цель: отработка движений языка вверх для растяжения подъязычной связки.

Улыбнуться, открыть рот и движениями вперед-назад «погладить» твердое небо кончиком языка. Прodelать 10 раз в каждое направление. Отслеживать, чтобы нижняя челюсть и губы были при этом неподвижными.

Маляр

Улыбнуться, открыть рот. Широим кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.



- *«Лошадка»*

Цель: укрепление языковых мышц, растягивание подъязычной связки плюс подъем языка вверх. Для этого улыбаемся, показываем зубы и слегка приоткрываем рот.

Присасывать язык к «потолку» (верхнему небу) щелкаем кончиком языка, как будто лошадка цокает копытами. При этом работает лишь язык, нижняя челюсть остается без движения.

Лошадка

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

1. Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык.
2. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, т.е. чтобы ребенок щелкал языком, а не чмокал.



- *«Тихая лошадка»*

Цель: определение места языка при говорении звука «л». Аналогичные движения, как в прошлом упражнении, только беззвучно.

- *«Чи зубки чище?»*

Цель: научить владеть языком, контролировать его. Открываем шире рот, кончиком языка как-бы «чистим» с внутренней стороны верхние зубы, выполняя движения вправо-влево. Губы слегка расплываются в улыбке, верхние и нижние зубы должны быть на виду.

- *«Бочка»*

Цель: укрепление мышц языка. Улыбаемся приоткрыв рот, язык поочередно упирается во внутренние стороны щек. Делать под счет 10-15 раз.

Артикуляционная Гимнастика - первый этап, в подготовке ребенка к правильной и чистой речи ! Успехов вам дорогие родители!

Учитель – логопед МБДОУ д/с №25 Донченко А.Г.