

Артикуляционная гимнастика

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов - кинем. Выработка той или иной кинемы открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из-за ее отсутствия. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи - это сложный двигательный навык.

Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения диффузными звуками (бормотание, лепет). Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Точность, сила и дифференцированность этих движений развиваются у ребенка постепенно.

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы). Таким образом, говоря о специальной логопедической гимнастике, следует иметь в виду упражнения многочисленных органов и мышц лица, ротовой полости, плечевого пояса, грудной клетки.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.
2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
5. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.
6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
7. 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 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

Организация проведения артикуляционной гимнастики

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Взрослый показывает выполнение упражнения.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение. Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.
4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).
5. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

Упражнения для губ и щек

1. Массаж щек.

Описание: Похлопывание и растирание щек. Покусывание щек изнутри. Лучше всего выполнять во время купания или умывания.

2. Сытый хомячок.

Описание: губы сомкнуты, можно даже придержать их руками, зубы разомкнуты, «набрать полный рот воздуха» - надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно. Удерживать щеки надутыми 3-5 сек (учитывайте возможности ребенка).

3. Голодный хомячок.

Описание: губы сомкнуты, зубы разомкнуты, втянуть щеки внутрь, сначала можно помочь руками.

4. Шарик лопнул.

Описание: Губы закрыты, зубы разомкнуты. Хлопнуть кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

Упражнения для губ

1. Улыбка.

Описание: зубы в естественном прикусе (верхние зубы слегка перекрывают нижние), растянуть губы в улыбку. Удерживать 5-10 секунд.

2. Трубочка.

Описание: зубы в естественном прикусе, вытягивать губы вперед длинной трубочкой («как хобот у слона»). Можно предложить ребенку изобразить поцелуй.

3. Заборчик. (Цель – формирование правильной позы органов артикуляции для произнесения свистящих звуков).

Описание: Губы в улыбке, зубы стоят друг на друге (прямой прикус) и видны. Просьба – «Поставь зубки друг на друга (если не получается сразу, предложите «погрызть» передними зубами морковку, «как зайчик») и улыбнись, чтобы было видно все зубки». Удерживать 5-10 секунд.

4. Бублик. (Цель – формирование правильной позы органов артикуляции).

Описание: Зубы сомкнуты, стоят друг на друге. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

5. Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок. (Цель – развитие подвижности

губ, необходимой для переключения со свистящих на шипящие).

Описание: Чередование положений губ. Сначала каждая поза фиксируется на 3-5 секунд, затем, если упражнение выполняется правильно, темп переключений увеличивается. Внимание: следить за тем, чтобы в процессе движений губ зубы не сдвигались и не размыкались.

6. Кролик. (Цель – формирование правильной позы органов артикуляции для губно-зубных звуков В и Ф).

Описание: Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

Упражнения для развития подвижности губ

1. Массаж губ зубами.

Описание: Покусывание и почесывание зубами сначала верхней, а потом нижней губы.

2. Пятачок.

Описание: Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

3. Рыбки разговаривают.

Описание: Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук ППП без выдоха).

4. Еще Рыбки разговаривают.

Описание: Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку (вертикально) и двумя пальцами другой руки нижнюю губу (вертикально) и растягивать их вверх-вниз.

5. Снова Рыбки разговаривают.

Описание: Губы сомкнуты, зубы разомкнуты. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя". Воздух втягивается внутрь.

6. Уточка.

Описание: Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.

7. Недовольная лошадка.

Описание: Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фыркание лошади. Губы должны быть расслаблены. Упражнение выполнять «серьезно» - если улыбаться, то не получится.

8. Спрятать губки.

Описание: Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам. Зубы неплотно смыкаются, губы не видны.

Еще несколько упражнений для маленьких.

- сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту, («сколько ты можешь не дышать?»)
- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат) в воздухе или на бумаге.
- удерживать губами (но не зубами) марлевую салфетку - взрослый пытается ее плавно вытянуть.
- пить через трубочку, дуть в воду через трубочку.
- мелко нарезать бумагу, сложить кучкой на столе перед ребенком, попросить ребенка набрать побольше воздуха в рот и «напугать бумажки» - выдохнуть с резким звуком П, чтобы бумажки разлетелись.

Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

1. Трусливый птенчик.

Описание: Широко открывать и закрывать рот, губы улыбаются. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок - "птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается (неподвижно лежит на дне ротовой полости). Упражнение выполняется ритмично.

2. Акулы.

Описание: Рот приоткрыт, На счет "один" челюсть двигается вправо, на "два" - челюсть возвращается на место, на счет "три" - челюсть двигается влево, на "четыре" - челюсть возвращается на место, на "пять" - челюсть выдвигается вперед, на "шесть" - челюсть возвращается на место. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

4. Обезьяна.

Описание: Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к

подбородку.

5. Силач.

Описание: Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться. Сначала можно придерживать (не давить сильно) подбородок рукой, искусственно создавая напряжение для мышц.

6. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, опереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

7. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка). Следить, чтобы голова не двигалась вверх и назад.

8. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.