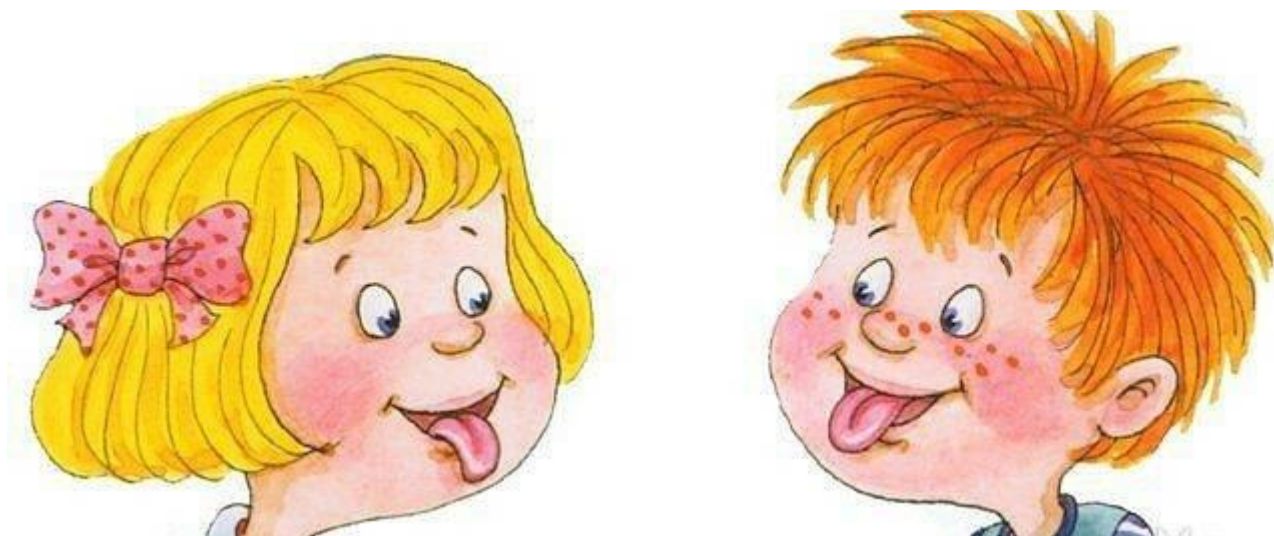


# Консультация для родителей

## «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 выбранное 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:***

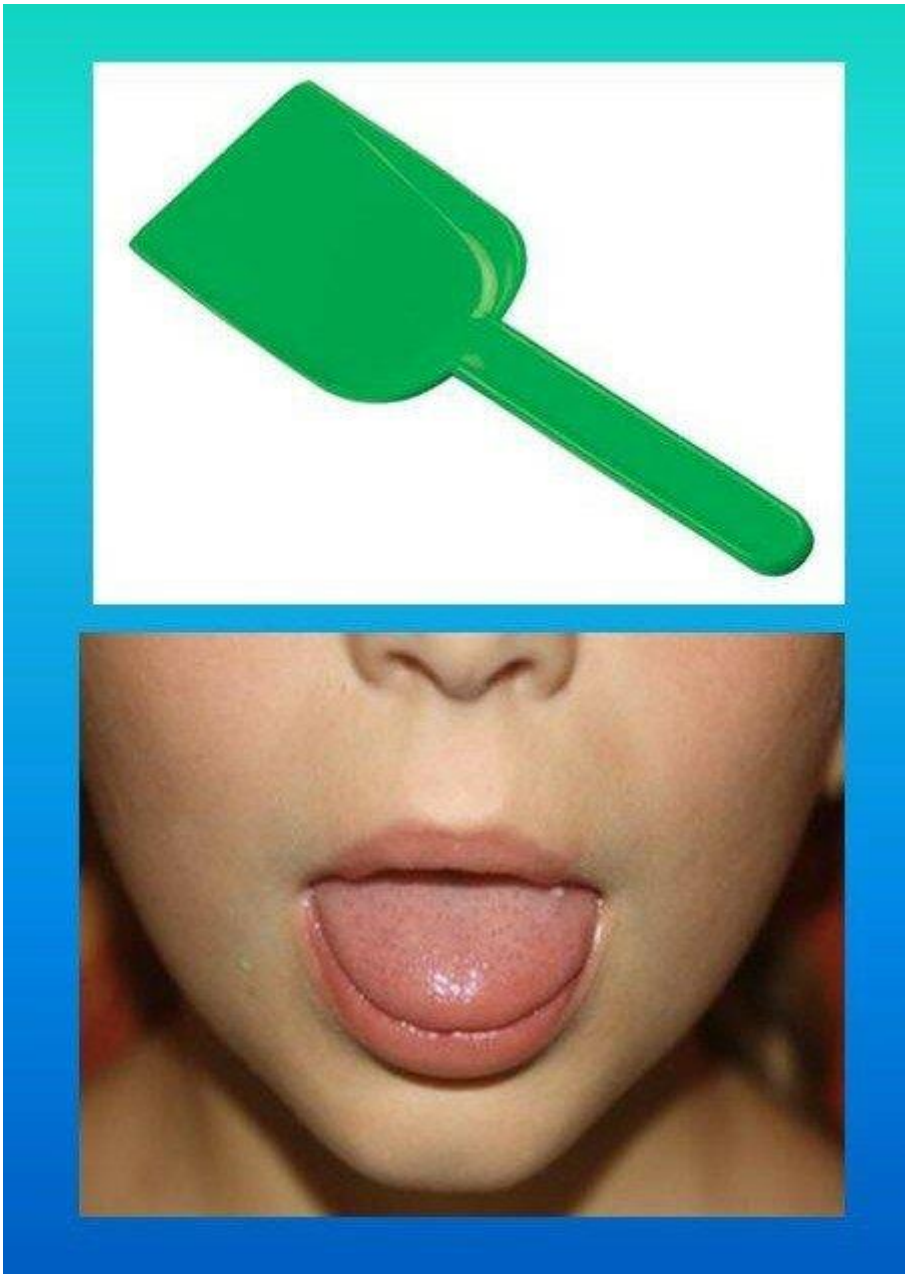
- ***«Улыбка»***

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. Широким 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.
- *«Чьи 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 Детский сад №71 «Незабудка» Гришина А.С.