Консультация:

Что такое артикуляционная гимнастика?

Правильная речь формируется в раннем детстве. К сожалению, логопедические проблемы не редки. Предотвратить формирование неправильного произношения звуков, помочь ребенку быстрее заговорить помогает артикуляционная гимнастика, которой мама может заниматься с малышом самостоятельно.

Что это такое — артикуляционная гимнастика? Под артикуляционной гимнастикой понимается комплекс упражнений, который направлен специально на развитие языка, губ, мягкого неба, мимических мышц. Цель в том, чтобы научить малыша делать правильные движения, необходимые для произнесения того или иного звука. Артикуляционный аппарат – это тонкий инструмент, и его можно и нужно настраивать на правильное звучание. В будущем это поможет ребенку без проблем научиться читать и писать.

Не нужно ждать какого-то определенного возраста, чтобы начать первые занятия. Читая сказки или рассказывая истории, можно произносить звуки утрированно, подчеркивая и звучание и движения мышц лица. С малышом постарше можно играть, привлекая его к активному участию. Имитировать игру на дудочке или гудение паровоза. Учить выражать лицом разные эмоции: вот зайчик испугался, а лисичка удивилась. Медведь рассердился, а белочка образовалась. А вот рыбка набрала в рот воду, стало невкусно – выплюнула и поморщилась. В общем, подойдет любая физическая нагрузка для мышц губ, языка и лица. Начиная с трехлетнего возраста ребенка нужно вывести на уровень осознанного выполнения упражнений.

*Как проводить занятия? Игровая форма – единственно приемлемая для маленьких детей.*С 2-3 лет нужно начинать целенаправленные занятия с целью развития и постановки правильной артикуляции. Если какой-то звук малыш произносит неправильно, нечетко, то нужно обращать на это внимание и работать целенаправленно. Если же справиться самостоятельно не получилось и после четырехлетнего возраста некоторые звуки по-прежнему не удаются малышу, нужно привлечь к решению проблемы логопеда. Самостоятельно проводимая артикуляционная гимнастика в домашнем формате не только допустима, но и весьма желательна. Чем чаще и больше мама будет заниматься с малышом, тем быстрее он заговорит, тем легче и проще будет справиться с дефектами речи. Регулярные тренировки – вот залог успеха.

Правила занятий:

- в течение дня отрабатывать упражнения три раза;
- продолжительность тренировки не дольше пяти минут;
- одна тренировка – это два, максимум три полноценных упражнения;
- начинать занятия с простых упражнений, постепенно усложнять их;
- на каждом занятии можно осваивать только одно новое упражнение, все остальные должны быть известны, их просто закрепляем.

Малышу лучше сидеть, расслабившись, но концентрируя внимание на лице мамы. А ей, в свою очередь, нужно подбадривать кроху, даже если у него что-то не получается, и обязательно говорить, какой он молодец. Очень хорошо, если малыш будет видеть свое лицо в зеркале. Так он сможет наблюдать за работой мышц и лучше понимать, что от него требуется.

Артикуляционная гимнастика направлена на решение трех основных задач:

1. Развить подвижность языка. Язык должен легко принимать нужную форму и положение во рту: становиться уже или шире, полностью помещаться за зубами, подтягиваться к глотке.

2. Развить подвижность губ. Губы должны округляться, создавать щель, вытягиваться вперед, растягиваться в стороны.

3. Закрепить навык удерживания нижней челюсти в правильном положении.

На тренировку этих умений и направлены самые простые упражнения. С ребенком, у которого речи нет или она невнятная, нужно вначале заняться статическими упражнениями, а потом переходить к динамическим:

- *статические упражнения* – это фиксация мышцы в определенном состоянии в течение 7-10 секунд. Например, вытягивание языка в трубочку, создание «чашечки»; • *динамические упражнения –* это активное движение языком или губами в определенном ритме (7-8 движений сразу). Например, облизать губы, показать «часы».

Описание упражнений, как и выполнение, несложное, освоить его может любая мама. Мышцы при регулярных занятиях быстро укрепятся, а

двигательные навыки закрепятся. Ежедневные короткие тренировки полезнее, чем продолжительные, но редкие.

Самые эффективные упражнения артикуляционной гимнастики для детей:

1. Показать, как вокруг жарко – открыть рот как можно шире. Смокнуть губы – стало холодно.

2. «Пожалеть» зубки: погладить их язычком из стороны в сторону.

3. Показать «заборчик»: обнажить зубы с напряжением, оскалиться.

4. Покатать «шарик» во рту: надувать щеки, затем сдувать.

5. «Съесть» варенье, которым предположительно обмазано лицо. Язычок должен дотронуться до обеих щек, потянуться к носу, подбородку.

6. Имитация барабанной дроби, но не пальцами по столу, а язычком по верхним губам.

7. Имитация движений язычка у кошки, вылизывающей свою миску.

8. «Слоник пьет водичку»: вытянуть губы далеко вперед, представляя, что это хобот слоника, и «набрать водичку», прихлебывать и причмокивать.

9. «Лошадка»: она фыркает, гарцует (поцокать язычком).

10. «Где орешек»: языком упираться поочередно в щеки, как будто во рту спрятан грецкий орех. Делать упражнение с максимальным напряжением языка и щек.

11. «Чашечка»: высунуть язычок, прогнуть его в форме чашечки.

12. «Обезьянка дразнится»: максимально опускать вниз челюсть, одновременно высовывая язык и пытаясь дотронуться им до подбородка.

13. «Показать часики»: подвигать язычком от одного уголка рта к другому, имитируя движения маятника.

14. Показать «бублик», округлив губы.

15. Погудеть, как пароход и паровоз: тянуть звуки «Ы», «У» как можно дольше. Трудно переоценить то значение, которое имеет даже такая простая и понятная артикуляционная гимнастика для детей.

16. «Любопытный пятачок»: вытянуть губы и двигать ими в разные стороны, потом по кругу, как будто поросенок обнюхивает воздух.

17. «Кусака»: покусывать губы (нижнюю и верхнюю) зубками, делать почесывающие движения.

18. «Заборчик»: чередовать вытягивание губ-трубочек и улыбку.

19. «Рыбка»: имитировать движение губ рыбы, легко схлопывая верхнюю и нижнюю губу.

20. Сильно втягивая щеки, резко раскрывать рот. Должен раздаться звук, похожий на «поцелуй».

21. Можно взять в губы карандаш и рисовать в воздухе фигуры или буквы. Или зажать губами салфетку и не давать ее, когда мама тянет за кончик.

22. «Жало осы»: сузить язык, чтобы он стал похож на тонкое осиное жало, и вытянуть его вперед.

23. «Птенчик боится»: широко раскрыть рот, оставляя язык спокойно лежать – «сидеть в гнездышке». Уголки губ должны опуститься вниз. Затем закрыть рот. Повторить 5-7 раз, не теряя ритма.

Мама должна объяснить, что занятия важны, и научить малыша контролировать процесс, то есть стараться выполнять все правильно, сравнивая свои действия и мамины в зеркале.