



Рекомендации к проведению артикуляционной гимнастики

Агапова а.В., учитель - логопед

Артикуляционная гимнастика с детьми дошкольного возраста проводится ежедневно в утренние часы (первый раз), после занятий (второй раз) и после дневного сна (третий раз) по инструкции педагога. Дети выполняют артикуляционные упражнения **перед зеркалом**. Продолжительность гимнастики - до 5 мин.

В комплекс должно входить 4—5 упражнений:
2—3 статических и 2—3 динамических.

Комплекс артикуляционной гимнастики планируется педагогом на неделю. На следующей неделе комплекс частично видоизменяется: одно из упражнений, хорошо выполняемое детьми, заменяется другим, новым упражнением, подходящим под артикуляцию изучаемого звука.

Таким образом, педагоги каждую неделю знакомят детей с одним новым упражнением и отработывают его в артикуляционной гимнастике.

Знакомство с каждым новым артикуляционным упражнением желательно сопровождать небольшой сюжетной зарисовкой. Например, упражнение «Вкусное варенье»:

«Сластена Карлсон летом навещал свою бабушку, которая жила в деревне. Однажды он приехал к ней и похвалился, что научился хорошо считать. Карлсон предложил бабушке посчитать ее банки с вареньем. Бабушка согласилась и пустила Карлсона в кладовочку, где на полках стояли баночки с вареньем. Когда Карлсон спустя некоторое время вышел оттуда, он почему-то облизывал свои губы вот так (показ педагога)».

После показа воспитатель просит детей выполнить упражнение (обязательно с визуальным контролем). При этом педагог контролирует каждого ребенка, правильно ли он выполняет упражнение.

Затем воспитатель показывает картинку, на которой изображено предлагаемое упражнение, и называет его. Дети выполняют новое упражнение еще раз, но уже не по показу воспитателя, а по картинке. Педагог при этом проверяет правильность выполнения артикуляционного упражнения каждым ребенком.

Артикуляционную гимнастику желательно проводить в зале, где имеются настенные зеркала. Дети выстраиваются перед зеркалами, воспитатель встает за их спинами. Все смотрят и видят друг друга в зеркала. Общение, показ артикуляционных поз также происходят через зеркала. В таком положении дети видят, как они выполняют упражнение, как его показывает воспитатель, картинки, которые демонстрирует воспитатель. Педагог при этом видит, как все дети выполняют предложенные упражнения.





В работе воспитатель использует 27 артикуляционных упражнений.



1. Упражнение «Улыбочка» (статическое).

Ц е л ь: Развивать круговые мышцы губ.

Губы растянуты в виде улыбки, обнажая сомкнутые зубы. Удерживать губы в таком положении следует 10—15 с.



2. Упражнение «Дудочка» (статическое).

Ц е л ь: Развивать круговые мышцы губ.

Губы сомкнуты и вытянуты вперед в виде трубочки. Удерживать губы в таком положении следует 10—15 с.



3. Упражнение «Хоботок» (статическое).

Ц е л ь: Развивать подвижность губ.

Губы плотно сомкнуты и с напряжением вытянуты вперед до предела. Удерживать губы в таком положении следует 10 с.



4. Упражнение «Лопаточка» (статическое).

Ц е л ь: Развивать умение расслаблять мышцы языка и удерживать язык в таком положении длительное время.

Расслабленный широкий кончик языка положить на нижнюю губу. Удерживать язык в таком положении под счет до 10. Верхняя губа приподнята и не прикасается к поверхности языка.





5. Упражнение «Иголочка» (статическое).

Ц е л ь: Развивать умение напрягать боковые мышцы языка и длительное время удерживать язык в таком положении.

Узкий кончик языка высунуть из полости рта, не прикасаясь им к губам. Удерживать язык в таком положении под счет до 10.



6. Упражнение «Сердитая кошечка» (статическое).

Ц е л ь: Развивать подвижность мышцы спинки языка.

Рот приоткрыт. Кончик языка упирается в нижние передние зубы, спинка языка приподнята. Боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении под счет до 10.



7. Упражнение «Желобок» (статическое).

Ц е л ь: Вырабатывать целенаправленную воздушную струю по средней линии языка на его кончик; развивать боковые мышцы языка.

Высунуть широкий язык из полости рта. Боковые края языка загнуть вверх. Плавно подуть на кончик языка. Выполнять упражнение следует 3—4 раза по 5—7 с.



8. Упражнение «Парус» (статическое).

Ц е л ь: Растягивать подъязычную связку; развивать умение расслаблять мышцы языка в приподнятом положении.

Рот широко раскрыт. Широкий кончик языка поставить за верхние зубы на бугорки, спинку языка немного прогнуть вперед. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении под счет до 10. Упражнение повторить 2—3 раза.





9. Упражнение «Чашечка» (статическое).

Ц е л ь: Упражнять в умении удерживать широкий язык в верхнем положении.

Рот широко раскрыт. Широкий кончик языка поднять вверх. Потянуть его верхним зубам, но не касаться их. Боковые края языка прикасаются к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении под счет до 10. Упражнение выполнить 3—4 раза.



10. Упражнение «Заборчик» (статическое).

Ц е л ь: Упражнять в умении удерживать зубы сжатыми; развивать круговые мышцы губ.

Зубы плотно сжаты. Губы находятся в положении улыбки. Упражнение выполнить 5—6 раз, продолжительность каждого упражнения 10—15 с.



11. Упражнение «Утиный клювик» (динамическое).

Ц е л ь: Развивать подвижность губ, быструю переключаемость губ с одной позиции на другую.

Губы находятся в положении трубочки, затем щеки втягиваются в полость рта, а губы несколько расслабляются и могут производить смыкательные и размыкательные движения.



12. Упражнение «Шторки» (динамическое).

Ц е л ь: Вырабатывать подвижность губ.

Рот приоткрыт. Нижняя губа закрывает нижние зубы, а верхняя губа в этот момент открывает верхние зубы. Затем положение губ меняется: нижняя губа открывает нижние зубы, а верхняя губа закрывает верхние зубы. Упражнение выполнить 5—6 раз.





13. Упражнение «Лошадка» (динамическое).

Ц е л ь: Растягивать подъязычную связку языка.

Присасывать кончик языка к нёбу. Темп пощелкивания должен меняться (медленно, быстрее, очень быстро). Упражнение способствует растяжению укороченной подъязычной связки. Упражнение выполнить 10—15 раз.



14. Упражнение «Грибок» (динамическое).

Ц е л ь: Растягивать подъязычную связку языка.

Широко раскрыть полость рта. Присосать поверхность языка к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттянуть вниз нижнюю челюсть. Упражнение выполнить 5—6 раз.



15. Упражнение «Маляр» (динамическое).

Ц е л ь: Вырабатывать подвижность языка в верхнем положении.

Широко раскрыть полость рта. Широким кончиком языка проводить по нёбу от верхних зубов до маленького язычка и Кратно. Упражнение проводить в медленном темпе 5—6 раз.



16. Упражнение «Дятел» (динамическое).

Ц е л ь: Вырабатывать подвижность кончика языка.

Рот широко раскрыт. Язык с силой ударяет в бугорки, находящиеся за верхними зубами; ребенок при этом произносит звук [д], подражая стуку дятла: д-д-д д-д. Упражнение проводится в течение 15—20 с.





17. Упражнение «Утюжок» (динамическое).

Ц е л ь: Активизировать кончик языка на бугорках.

Рот приоткрыт. Широким кончиком языка поглаживать бугорки, находящиеся за верхними зубами: назад-вперед. Упражнение проводить 20—25 раз.



18. Упражнение «Прогони комарика» (динамическое).

Ц е л ь: Вызвать самостоятельное дрожание кончика языка под воздействием сильной воздушной струи.

Верхняя и нижняя губы прикасаются к высунутому кончику языка. Сильная воздушная струя, направленная на кончик языка, приводит его в движение. Язык дрожит. Упражнение повторить 3 раза.



19. Упражнение «Покусывание кончика языка» (динамическое).

Ц е л ь: Активизировать мышцы кончика языка.

Губы в положении улыбки. Покусывание кончика языка производится 8—10 раз.



20. Упражнение «Качели» (динамическое).

Ц е л ь: Упражнять в быстрой смене движений кончика языка; отрабатывать координированные движения кончика языка (вверх-вниз).

Рот широко раскрыт. Кончик языка поднимается за верхние зубы на бугорки, а затем опускается вниз за нижние зубы. Упражнение повторить 15—20 раз.





21. Упражнение «Катание шарика» (динамическое).

Ц е л ь: Укреплять боковые мышцы языка.

Губы сомкнуты. Напряженный кончик языка движется между губами и зубами, делая круговые движения как бы вокруг губ, но с внутренней стороны рта. Движения выполняются сначала в одном направлении (по часовой стрелке) - 5—6 кругов, затем в другом направлении (против часовой стрелки) - 5—6 кругов. Скорость движения языка можно менять.



22. Упражнение «Часики» (динамическое).

Ц е л ь: Развивать напряжение боковых мышц языка и координацию движения (справа налево).

Рот приоткрыт. Узкий язык движется от одного уголка рта к другому, стараясь не касаться губ. Упражнение проводится в медленном темпе под счет педагога или сопровождается словами: тик-так, тик так, тик-так. Длительность выполнения упражнения - 20 с.



23. Упражнение «Мясорубка» (динамическое).

Ц е л ь: Выработать продвижение тонкого и широкого языка между зубами.

Губы в положении улыбки. Зубы плотно сжаты. Кончик языка проталкиваем между сжатыми зубами. Язык становится широким и тонким. Выдвигаем его вперед до предела. Упражнение повторить 3—4 раза.





24. Упражнение «Прятки» (динамическое).

Ц е л ь: Развивать подвижность спинки языка и умение удерживать длительное время кончик языка за нижними зубами.

Рот широко раскрыт. Зубы разомкнуты. Кончик языка упирается за нижние зубы. Спинка языка приподнимается и «выглядывает» из-за нижних зубов. Затем спинка языка опускается вниз, «прячется». Кончик языка при этом остается на прежнем месте.



25. Упражнение «Вкусное варенье» (динамическое).

Ц е л ь: Развивать движения широкого кончика языка в верхнем положении.

Широким кончиком языка обнять верхнюю губу и убрать язык в полость рта. Рот при этом не закрывать. Упражнение; повторить 5—6 раз.



26. Упражнение «Змейка» (динамическое).

Ц е л ь: Развивать боковые мышцы языка.

Рот раскрыт. Язык сильно высунуть вперед, напрячь и сделать узким. Узкий язык максимально выдвинуть вперед, а затем убрать вглубь рта. Движения языка производятся в медленном темпе и выполняются 5—6 раз.



27. Упражнение «Настроение» (динамическое).

Ц е л ь: Выбатывать подвижность губ.

Губы растянуть в улыбке. Зубы заборчиком. Эта часть упражнения представляет хорошее настроение (помогает мимика). Затем губы принимают положение трубочки. Зубы находятся в прежнем положении. Мимика помогает ребенку принять рассерженный вид. Упражнение повторяется 5 раз и заканчивается улыбкой, т. е. хорошим настроением.

Лучше всего, когда дети уже изучили все упражнения, использовать артикуляционные сказки. Например,

Артикуляционная гимнастика-сказка «У бабушки с дедушкой»

или - были дедушка и бабушка.
К НИМ ТОЛСТЫЕ ВНУКИ ПРИЕХАЛИ В ГОСТИ
(надуваем щёки),
С НИМИ ХУДЫЕ - ЛИШЬ КОЖА ДА КОСТИ
(втягиваем щёки).



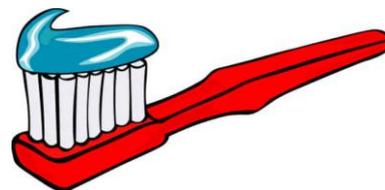
БАБУШКА С ДЕДУШКОЙ ВСЕМ УЛЫБНУЛИСЬ
(губы в широкой улыбке, видны верхние и нижние
зубы),



ПОЦЕЛОВАТЬ ОНИ ВСЕХ ПОТЯНУЛИСЬ (губы
тянутся вперёд).
УТРОМ ПРОСНУЛИСЬ — В УЛЫБОЧКУ ГУБЫ
(снова широкая улыбка).



ЧИСТИЛИ МЫ СВОИ ВЕРХНИЕ ЗУБЫ (широкий
язык за верхними зубами)
ВПРАВО И ВЛЕВО, ВНУТРИ И СНАРУЖИ
(соответствующие движения широким языком).
С НИЖНИМИ ЗУБКАМИ ТОЖЕ МЫ ДРУЖИМ
(повторение этих движений языком в положении за
нижними зубами).



ГУБЫ СОЖМЁМ МЫ, И РОТ ПРОПОЛОЩЕМ
(поочерёдное надувание щёк — губы не пропускают
воздух),
И САМОВАРОМ ПЫХТИМ, ЧТО ЕСТЬ МОЧИ
(одновременное надувание обеих щёк с
последующим выпуском воздуха через губы).



БЛЮДЦА ПОСТАВИМ - ПОЛОЖАТ БЛИНЫ НАМ
(широкий язык лежит на нижней губе).
ДУЕМ НА БЛИНЧИК — НЕ В ЩЁКИ, НЕ МИМО
(подуть на широкий язык).
БЛИНЧИК ЖУЁМ, ЗАВЕРНЁМ И ПРИКУСИМ
(жуём распластанный язык, потом прикусываем его,
завернув за нижние зубы),



БЛИНЧИК С ВАРЕНЬЕМ МАЛИНОВЫМ
ВКУСНЫМ (облизываем широким языком верхнюю
губу спереди назад).

ЧАШКИ ПОСТАВИМ, ЧТОБ ЧАЮ НАЛИЛИ
(широкий язык загибаем кверху чашечкой),
НА НОС ПОДУЛИ - МЫ ЧАЙ ОСТУДИЛИ (подуть
с «чашечки» вверх).

ЧАЮ ПОПИЛИ — НИКТО НЕ ОБИЖЕН
(«чашечка» двигается вперёд-назад).
ВКУСНЫЙ БЫЛ ЗАВТРАК - МЫ ГУБКИ
ОБЛИЖЕМ (кончик языка облизывает губы по
кругу).

БАБУШКА ШИЛА, А БАРСИК С КАТУШКОЙ
БЕГАЛ, КАК БУДТО С ЖИВОЮ ЗВЕРЮШКОЙ
(кончик языка зацепляем за нижние губы и двигаем
язык вперёд-назад).

БАБУШКЕ НАШЕЙ ВСЕГДА ПОМОГАЕМ:
НИТКИ В ИГОЛКИ МЫ ЕЙ ПРОДЕВАЕМ (узкий
язык вытянут вперёд).

БАБУШКА ШВЫ НА МАШИНКЕ СТРОЧИЛА
(узкий язык двигается вперёд-назад) НИТКИ В
ИГОЛКИ МЫ ЕЙ ПРОДЕВАЕМ (узкий язык
вытянут вперёд). БАБУШКА ШВЫ НА МАШИНКЕ
СТРОЧИЛА (узкий язык двигается вперёд-назад)
И НА ЗИГЗАГ ЕЁ ПЕРЕКЛЮЧИЛА (узкий язык
двигается влево - вправо).

ПЕТЛИ ИГОЛКОЙ ОНА ОБМЕТАЛА (кончик языка
описывает круг за губами),
ПУГОВКИ КРУГЛЫЕ ПОПРИШИВАЛА (кончик
языка упирается то в одну, то в другую щёку, а палец
пытается втолкнуть его в рот).

ДЕДУШКА СДЕЛАЛ ДЛЯ ВНУКОВ КАЧЕЛИ
(широкий язык ставится попеременно то за верхние,
то за нижние губы),
ВСЕ МЫ НА НИХ ПОКАЧАТЬСЯ УСПЕЛИ.
ПОСЛЕ КАЧЕЛЕЙ МЫ В ПРЯТКИ ИГРАЛИ
(широкий язык убирается под верхнюю губу),
ПРЯТАЛИСЬ НА ЧЕРДАКЕ И В ПОДВАЛЕ
(широкий язык - под нижнюю губу).

ДЕДУШКА СКАЧЕТ НА ЛОШАДИ ЛОВКО
(щёлкаем языком),
ЗВОНКИЕ ВЯЗНУТ НА ГЛИНЕ ПОДКОВКИ
(цоканье на верхней губе).
ВОТ ЗАМЕДЛЯЕТ ЛОШАДКА ШАЖОЧКИ
(медленное цоканье с натягиванием подъязычной
связки),



ВОТ НА ОПУШКЕ МЫ ВИДИМ ГРИБОЧКИ
(присасываем язык к нёбу и открываем рот).



ВОТ ИЗ САРАЯ ИНДЮШКА ПРИШЛА,
ВАЖНО СКАЗАЛА: «БЛ-БЛ-БЛ-ЛА» (широкий язык
ходит вперёд-назад по верхней губе; упражнение
делаем с голосом) И УШЛА.



Вот и закончился день, пора спать.
Завтра опять будем гулять.