



Управление образования администрации Тамбовского района
Тамбовской области
МБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества
Тамбовского района»
Муниципальный ресурсно-методический центр
реабилитационного сопровождения детей в семьях «Доверие»

Проект «Счастливы вместе»

Методическое пособие

*«Артикуляционная гимнастика – как эффективное средство
развития речи и коррекции речевых нарушений»*

Составитель: Гальцева С.А.,

учитель-логопед

п. Строитель
2018 г.

Содержание

<i>Введение</i>	3
Артикуляционная гимнастика. Виды артикуляционных упражнений.....	4
Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики.....	5
Упражнения для губ. Упражнения для развития подвижности губ.....	7
Упражнения для губ и щек.....	8
Статические упражнения для языка.....	9
Динамические упражнения для языка.....	10
Упражнения для развития подвижности нижней челюсти.....	11
Тренировка мышц глотки и мягкого неба.....	14
<i>Заключение</i>	15
<i>Используемая тематическая литература</i>	16

Введение

Грамотная, чёткая чистая и ритмичная речь ребёнка – это не дар, она приобретается благодаря совместным усилиям логопедов, педагогов и родителей. В первую очередь такая речь характеризуется правильным произношением звуков.

Правильное произношение звуков обеспечивается хорошей подвижностью и дифференцированной работой органов артикуляционного аппарата помогает артикуляционная гимнастика.

А вот зачем язык тренировать?

Язык – главная мышца органов речи. Язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие, целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением.

Детям 3-х,4-х лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее «поставить» правильное произношение.

Дети 5-ти, 6-ти лет смогут с помощью артикуляционной гимнастики преодолеть уже сложившееся неправильное звукопроизношение.

Артикуляционная гимнастика занимает одно из ведущих мест в преодолении речевых нарушений у детей.

Почти все дети дошкольного возраста (до 60% от всех детей дошкольного возраста) имеют речевые недостатки, неправильно произносят один или несколько звуков, большинство из которых носят временный, непостоянный характер. Исключение составляют дети до 4 лет с нормой возрастного или физиологического косноязычия, после 4 лет – наступает патология.

И, если не обращать внимания на речевые недостатки, они закрепляются и влияют в дальнейшем на обучение в д/с, школе; возникают сложные речевые нарушения, тяжело поддающиеся коррекции.

На чистоту речи ребенка влияют такие факторы, как:

- речевой слух,
- речевое внимание,
- речевое дыхание,
- голосовой и речевой аппарат.

Поэтому с целью профилактики возникновения речевых нарушений, их коррекции, начиная с младшего дошкольного возраста, необходимо применять в работе игры и упражнения, направленные на развитие слуха, дыхания и речевого аппарата.

Сегодня я бы хотела вас познакомить с методикой проведения гимнастики, с основными требованиями.

Что такое — *артикуляционная гимнастика*?

Артикуляционная гимнастика – совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц речевого аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированных движений органов, принимающих участие в речи.

Цель АГ: выработка полноценных движений органов речи, необходимых для правильного произнесения звуков, подготовка речевого аппарата к речевым нагрузкам.

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой.

- Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.

- Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.

Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».

Занятия артикуляционной гимнастикой позволяют всем — и детям, и взрослым — научиться говорить правильно, чётко и красиво. Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

У ребенка дошкольного возраста органы речи развиты слабо, поэтому ему следует помочь подготовить мышцы. Уже с младенчества ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения бормотанием, лепетом. Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Жевание, сосание, глотание способствует развитию крупных мышц. Для процесса говорения необходимо дифференцированное развитие более мелких мышц. Точность, сила и дифференцированности этих движений развиваются у ребенка постепенно на протяжении всего дошкольного детства. Этому способствует система упражнений, направленных на развитие моторики органов артикуляции.

Виды артикуляционных упражнений:

- *Статические упражнения* направлены на то, чтобы ребенок научился удерживать артикуляционную позицию 5-10 секунд (Бегемот, Ворота, Лопаточка, Чашечка, Иголочка, Горка, Грибок).

- *Динамические упражнения* (ритмичное повторение движений по 6-8 раз) вырабатывают подвижность языка и губ, их координацию и переключаемость. (Часики, Качели, Футбол, Лошадка, Маляр, Вкусное варенье, Чистим зубки).

Все упражнения объединяются в комплексы, каждый из которых имеет определенную направленность:

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 – разбиваем комплекс на весь день.

Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления.

2. В комплексе должны присутствовать 2-3 упражнений статических и 2-3 упражнений динамических. Начинают гимнастику со статических упражнений, они выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении), далее переходят к динамическим.

3. На первых занятиях упражнение повторяется 2-3 раза в связи с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы, в дальнейшем каждое упражнение выполняется до 10-15 раз.

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. Каждое упр. имеет своё название, свой образ. Так ребенку легче запомнить движение. А, чтобы одно и то же движение дети не устали повторять длительное время, одному упражнению можно придумать несколько названий.

Например упражнение «трубочка» — придумайте несколько названий. (хоботок, шея у жирафа, дудочка, труба...)

5. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Размещать детей надо так, чтобы все они видели лицо педагога.

Педагог дает инструкцию по выполнению упражнения: инструкции надо давать поэтапно, например: улыбнись, покажи зубы, приоткрой рот, подними кончик языка вверх к бугоркам за верхними зубами, постучи в бугорки кончиком языка со звуком

д-д-д. Выработка артикуляционных навыков требует длительной и систематической работы.

- Что необходимо для проведения артикуляционной гимнастики? (зеркало, игровой момент, приемы, знать, как правильно выполняются упражнения)

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает неправильно, лучше его подбодрить.

Практическая часть: показ учителя-логопеда, используя наглядные пособия.

Упражнения для губ

1. Улыбка.

Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

2. Хоботок (Трубочка).

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3. Заборчик.

Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

4. Бублик (Рупор).

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

5. Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.

Чередование положений губ.

6. Кролик.

Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

Упражнения для развития подвижности губ

1. *Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.*

2. *Улыбка - Трубочка.*

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

3. *Пятачок.*

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

4. *Рыбки разговаривают.*

Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

5. *Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.*

6. *Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот.* Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя".

7. *Уточка.*

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 уточки.

8. *Недовольная лошадка.*

Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фыркание лошади.

9. *Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.*

Если губы совсем слабые:

- сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту,

- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат),

- удерживать губами марлевую салфетку - взрослый пытается ее выдернуть.

Упражнения для губ и щек

1. *Покусывание, похлопывание и растирание щек.*

2. *Сытый хомячок.*

Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

3. *Голодный хомячок.*

Втянуть щеки.

4. *Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.*

Статические упражнения для языка

1. *Птенчики.*

Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

2. *Лопаточка.*

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

3. *Чашечка.*

Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

4. *Иголочка (Стрелочка. Жало).*

Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

5. *Горка (Киска сердится).*

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

6. Трубочка.

Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

7. Грибок.

Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

Динамические упражнения для языка.

1. Часики (Маятник).

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

2. Змейка.

Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

3. Качели.

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

4. Футбол (Спрячь конфетку).

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

5. Чистка зубов.

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

6. Катушка.

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.

7. Лошадка.

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

8. Гармошка.

Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

9. Маляр.

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

10. Вкусное варенье.

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

11. Оближем губки.

Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

1. Трусливый птенчик.

Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

2. Акулы.

На счет "один" челюсть опускается, на "два" - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет "три" - челюсть опущена на место, на "четыре" - челюсть даигается влево, на "пять" - челюсть опущена, на "шесть" - челюсть выдвигается вперед, на "семь" - подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. *Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.*

4. *Обезьяна.*

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

5. *Сердитый лев.*

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее - с шепотным произнесением этих звуков.

6. *Силач.*

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.

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

8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).

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

10. *Дразнилки.*

Широко, часто открывать рот и произносить: па-па-па.

11. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);

ииниинииниини (рот слегка открыт).

12. Произнесите гласные звуки с голосом:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё

ииниинииниини

13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааэээээ

аааааеееее

аааааиииии

иинииниааааа

оооооаяяяяя

аааааииииииооооо

иинииниээээээааааа

аааааииииииээээээоооооо и т.д.

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

14. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.

Мал, да удал.

Два сапога - пара.

Нашла коса на камень.

Знай край, да не падай.

Каков рыбак, такова и рыбка.

Под лежащий камень вода не течет.

У ужа ужата, у ежа ежата.

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнуто.

Тренировка мышц глотки и мягкого неба

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.

Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

2. Произвольно покашливать. Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.

Покашливать с высунутым языком.

3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.

Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

4. Глотать воду маленькими порциями (20 - 30 глотков).

Глотать капли воды, сока.

5. Надувать щеки с зажатым носом.

6. Медленно произносить звуки к, г, т, д.

7. Подражать:

- стону,
- мычанию,
- свисту.

8. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на затылке ребенка.

Опускать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на лбу ребенка.

Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.

9. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.

10. Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке.

11. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а. Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.

12. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.

Заключение

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения; 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.

Используемая литература:

1. Алмазова Е. С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей. - М, 2005.
2. Анищенкова Е. С. "Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников". Издательство: АСТ.
3. Костыгина В. "Бу-Бу-Бу. Артикуляционная гимнастика (2-4 года)". Издательство: Карапуз, 2007 г.
4. Краузе Е. "Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. Практическое пособие". Издательство: Корона-Принт.
5. Микляева Н. В., Полозова О.А., Родинова Ю.Н. Фонетическая и логопедическая ритмика в ДОУ. - М., 2006.
6. Нетрадиционные упражнения по совершенствованию артикуляционной моторики опубликованы в книгах "Хлоп-топ" и "Хлоп-топ-2". Авторы Коноваленко С. В. и Коноваленко В. В., издательство "Гном".
7. Пожиленко Е. А. "Артикуляционная гимнастика: методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей..." Издательство: Каро, 2006 г.
8. "Тра-ля-ля для язычка. Артикуляционная гимнастика. Для детей 2-4 лет". Издательство: Карапуз, 2003 г.

