

ЗАЧЕМ ЯЗЫЧКУ ГИМНАСТИКА?



Гимнастика для рук и ног – занятие нам знакомое и полезное, а вот зачем язык тренировать, ведь он и так «без костей»?

Язык – главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, тренировка просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Чтобы избежать нарушений (либо смягчить их и облегчить формирование правильного произношения) необходимо начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше. На начальных этапах артикуляционную гимнастику стоит выполнять перед зеркалом. Ребёнок должен видеть движения своего языка. У взрослых артикуляция – автоматизированный навык, а ребёнку необходимо через зрительное восприятие обрести эту способность, постоянно упражняясь и отрабатывая навык. Если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у взрослых, необходимо повторить их вместе с ребёнком, признаваясь ему: «Видишь, у меня тоже не получается, давай будем делать вместе». С ребёнком нужно заниматься каждый день по 5 – 10 минут. Проводить артикуляционную гимнастику лучше всего в игровой форме.

Во время занятий с ребёнком нужно быть терпеливым, спокойным, обязательно хвалить ребёнка, занятия проводить систематически.

Упражнения подобраны, исходя из правильной артикуляции звука. Они объединены в комплексы. Каждый комплекс помогает развить определённые движения и положение губ, языка. С помощью комплекса

специальных упражнений вырабатывается направленная воздушная струя, т.е. всё то, что необходимо для правильного образования звука.

Комплексы артикуляционной гимнастики для всех групп звуков.

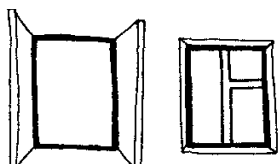
Первый комплекс: упражнения, необходимые для формирования чёткого, правильного произношения всех звуков и пассивная артикуляционная гимнастика, которая рекомендуется на начальном этапе детям с ограниченной подвижностью артикуляционных органов.

Пассивная артикуляционная гимнастика.

1. Собираение губ в «трубочку» Пальцами сдвинуть губы в виде «трубочки».
2. Растягивание губ в улыбку. Растянуть губы ребёнка за уголки в стороны, чтобы получилась «улыбка».
3. Поднимание верхней губы и опускание нижней губы с обнажением дёсен.
4. Приподнимание кончика языка. Приподнять кончик языка ручкой чайной ложки к твёрдому нёбу, за верхние зубы.
5. Подтягивание языка вперёд. Язык захватить с помощью марлевой салфетки, осторожно подтянуть на нижнюю губу и отвести в сторону.

Общий комплекс артикуляционной гимнастики.

1. **Окошко.** На счёт «раз» широко открыть рот (окошко открыто), на счёт «два» закрыть рот (окошко закрыто).



2. **Лягушка.** Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счёт до пяти. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперёд.



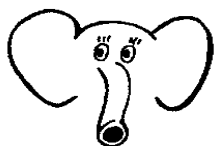
Это нравится лягушкам

Тянем губы прямо к ушкам.

3. **Хоботок.** Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперёд трубочкой. Удерживать их в таком положении на счёт до пяти.

Подражаю я слону.

Губы хоботом тяну.



4. **Лягушка – хоботок.** На счёт «раз – два» чередовать упражнения.

Свои губы прямо к ушкам растяну я как лягушка.

А теперь слонёнок я, хоботок есть у меня.



5. **Лопаточка.** Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язычок на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счёт до пяти.

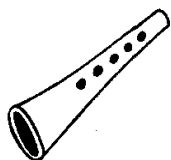


Язык лопаткой положи

И под счёт его держи!

6. **Трубочка.** Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в трубочку. Язык сложим в трубочку –

Подудим на дудочке.



7. **Толстячок.** Надувать обе щеки одновременно. Надувать правую и левую щёки попеременно (перегонять воздух из одной щеки в другую).



8. **Худышка.** Втягивание щёк в ротовую полость.



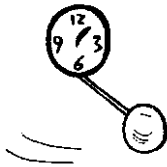
9. **Накажем непослушный язычок.** Губы в улыбке. Легко покусывать язык по всей длине, попеременно высовывая и снова втягивая.



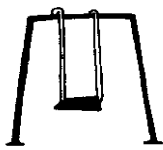
10. **Часики.** Улыбнуться, открыть рот. Кончик переводить из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть остаётся неподвижной.

Тик – так, тик – так – мы шагаем дружно так.

Тик – налево, так – направо. Тик – так, тик – так!



11. Качели. Улыбнуться, открыть рот. На счёт «раз, два» поочерёдно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть остаётся неподвижной.



Второй комплекс: упражнения предназначены для постановки и автоматизации свистящих звуков [с], [з], [ц]. При их произнесении кончик языка находится за нижними зубами, губы растянуты в улыбке, сильная воздушная струя идёт по середине языка.

1. Лягушка – хоботок. На счёт «раз – два» чередовать упражнения.

Свои губы прямо к ушкам растяну я как лягушка.

А теперь слонёнок я, хоботок есть у меня.



2. Лопаточка. Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язычок на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счёт до пяти.

Язык лопаткой положи



И под счёт его держи!

3. Накажем непослушный язычок. Губы в улыбке. Легко покусывать язык по всей длине, попеременно высовывая и снова втягивая.



4. Киска сердится. Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. На счёт «раз» - выгнуть язык горкой, упираясь кончиком в нижние зубы. На счёт «два» вернуться в исходное положение. Кончик языка при этом не должен отрываться от нижних зубов, рот не

закрывается.



На скамейке у окошка улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает, кошка спинку выгибает.

5. Упрямый ослик. Улыбнуться, открыть рот. С силой произносит звуко сочетание ИЕ. Кончик языка при этом упирается в нижние зубы.

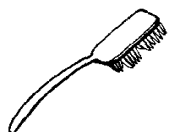


6. Трубочка. Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в трубочку. Язык сложим в трубочку –

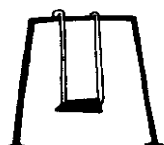
Подудим на дудочке.



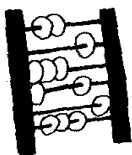
7. Чистим нижние зубы. Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо – влево. Нижняя челюсть при этом неподвижна.



8. Качели. Улыбнуться, открыть рот. На счёт «раз, два» поочерёдно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть остаётся неподвижной.



9. Посчитай нижние зубки. Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упираться по очереди в каждый нижний зуб с внутренней стороны. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.



Третий комплекс: артикуляционные упражнения направлены на постановку и автоматизацию шипящих звуков [ш], [ж], [ч], [щ]. При их

произнесении широкий язык направлен к альвеолам за верхними зубами, боковые края языка плотно прилегают к верхним коренным зубам, тёплая воздушная струя идёт посередине языка.

1. **Лягушка – хоботок.** На счёт «раз – два» чередовать упражнения.

Свои губы прямо к ушкам растяну я как лягушка.

А теперь слонёнок я, хоботок есть у меня.



2. **Лопаточка.** Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язычок на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счёт до пяти.



Язык лопаткой положи

И под счёт его держи!

3. **Накажем непослушный язычок.** Губы в улыбке. Легко покусывать язык по всей длине, попеременно высовывая и снова втягивая.

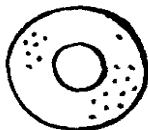


4. **Чашечка.** Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать под счёт до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.

Язык широкий положи, а края его загни.



5. **Бублик.** Выполнять упражнение «Хоботок», затем округлить губы так, чтобы были видны зубы. Следить. Чтобы зубы были сомкнуты. Удержать губы в таком положении на счёт до пяти.



6. **Фокус.** Положить на самый кончик носа маленький кусочек ваты. Язык в форме чашечки плотно примыкает к верхним губам. Нужно сдуть ватку с кончика носа.



7. **Лошадка.** Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки.

- Но!- Сказали мы лошадке

Вьётся грива на ветру.

И помчались без оглядки.

Вот и дом – лошадка: тпру – у!



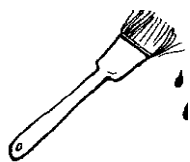
8. **Маляр.** Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть неподвижна.

Красит комнаты пора.

Он приходит в каждый дом

Пригласили маляра.

С яркой краской и с ведром.



9. **Вкусное варенье.** Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху вниз.



10. **Грибок.** Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка.



11. **Гармошка.** Положение языка как в упражнении «грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.

На гармошке я играю, рот пошире открываю.



Четвёртый комплекс: данный комплекс упражнений предназначен для постановки и автоматизации звуков [л],[ль]. При их произнесении кончик языка направлен вверх и прижимается к основанию верхних зубов.

1. **Лягушка – хоботок.** На счёт «раз – два» чередовать упражнения.

Свои губы прямо к ушкам растяну я как лягушка.

А теперь слонёнок я, хоботок есть у меня.



2. **Лопаточка.** Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язычок на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счёт до пяти.



Язык лопаткой положи

И под счёт его держи!

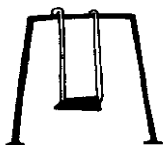
3. **Накажем непослушный язычок.** Губы в улыбке. Легко покусывать язык по всей длине, попеременно высовывая и снова втягивая.



4. **Вкусное варенье.** Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху вниз.



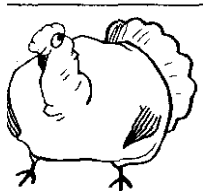
5. **Качели.** Улыбнуться, открыть рот. На счёт «раз, два» поочерёдно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть остаётся неподвижной.



6. **Пароход.** Приоткрыть рот и длительно на одном выдохе произносить звук Ы- Ы – Ы. Следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта.



7. **Индюк.** Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Затем добавить голос, чтобы слышалось «бл – бл – бл».



8. **Маляр.** Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть остаётся неподвижна.

Красит комнаты пора.

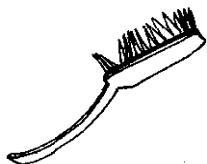
Он приходит в каждый дом

Пригласили маляра.

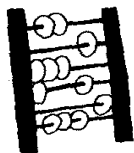
С яркой краской и с ведром.



9.Чистим верхние зубки. Улыбнуться. Приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» верхние зубки с внутренней стороны, двигая языком вправо – влево.



10. Посчитай верхние зубки. Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упираться по очереди в каждый верхний зуб с внутренней стороны. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.

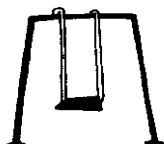


11. Поймаем звук Л. Улыбнуться. Во время произнесения звука А широкий кончик языка закусить зубами. Постепенно увеличивая темп движения, вы услышите звук Л.



Пятый комплекс: упражнения данного комплекса направлены на постановку и автоматизацию звуков [р], [рь]. При их произнесении язык поднят вверх за зубы, кончик языка вибрирует в проходящей очень сильной воздушной струе.

1. Качели. Улыбнуться, открыть рот. На счёт «раз, два» поочерёдно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть остаётся неподвижной.



2. Маляр. Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть должна быть неподвижна.

Красит комнаты пора.

Он приходит в каждый дом

Пригласили маляра.

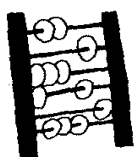
С яркой краской и с ведром.



3. Чистим верхние зубки. Улыбнуться. Приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» верхние зубки с внутренней стороны, двигая языком вправо – влево. Следить, чтобы губы оставались в улыбке.



4. Посчитай верхние зубки. Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упираться по очереди в каждый верхний зуб с внутренней стороны. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.



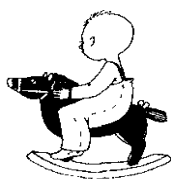
5. **Лошадка.** Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки. Губы широко улыбаются.

- Но!- Сказали мы лошадке

Вьётся грива на ветру.

И помчались без оглядки.

Вот и дом – лошадка: тпру – у!



6. **Грибок.** Улыбнуться, открыть рот. Присосать (как конфетку) широкий язык к нёбу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Удерживать язык в данном положении под счёт до 5.

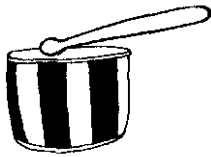


7. **Гармошка.** Положение языка как в упражнении «грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.

На гармошке я играю, рот пошире открываю.

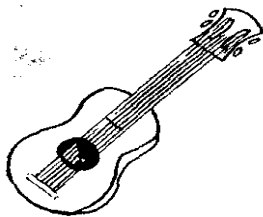


8. **Барабан.** Улыбнуться, открыть рот. Многократно произносить звук Д – Д – Д – Д. Язык при произнесении этого звука упирается в верхние зубы, рот не закрывать.



9. Буря. Улыбнуться, открыть рот. Поднять язык за верхние зубы; длительно произносить звук З. При этом воздушная струя должна быть достаточно сильная, направлена на кончик языка.

10. Балалаечка. Основное упражнение. Во время длительного произнесения звука Д – Д – Д быстрыми движениями плоской ручки чайной ложки или прямым указательным пальцем самого ребёнка производить частые колебательные движения из стороны в сторону, вызывая вибрацию языка: ДРРРРРР.



Артикуляционные упражнения для развития подъязычной уздечки.

1. Барабан. Улыбнуться, открыть рот. Многократно произносить звук Д – Д – Д – Д. Язык при произнесении этого звука упирается в верхние зубы, рот не закрывать.



2.Лошадка. Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки. Следить, чтобы губы оставались в улыбке.

- Но!- Сказали мы лошадке

Вьётся грива на ветру.

И помчались без оглядки.

Вот и дом – лошадка: тпру – у!

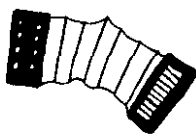


3. Грибок. Улыбнуться, открыть рот. Присосать (как конфетку) широкий язык к нёбу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка.



4. Гармошка. Положение языка как в упражнении «грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.

На гармошке я играю, рот пошире открываю.



5.Маляр. Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть неподвижна.

Красит комнаты пора.

Он приходит в каждый дом

Пригласили маляра.

С яркой краской и с ведром.



6. **Дотянись до носа.** Улыбнуться, открыть рот. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. Следить, чтобы язык не сужался, а губы и нижняя челюсть были неподвижны.

Выполнять упражнения для развития мышц речевого аппарата:

- лизать языком с блюдца (можно с одноразовой тарелочки) варенье, сметану или йогурт движениями языка снизу вверх;
- полоскать рот (можно отваром ромашки, если нет аллергии с добавлением небольшого количества мёда);
- сосать солёные сухарики из хлеба;
- жевать твёрдую пищу: морковь, яблоки, кусочки не перемолотого мяса;
- жевать жевательную резинку (не дольше 10 – 15 минут).

Для развития воздушной струи:

- дуть через соломинку в воду в стакане – буря в стакане;
- свистеть в свисток, дуть в дудочку;
- выдувать мыльные пузыри;
- надувать воздушный шарик;
- сдувать кусочек ваты с ладошки.