

Для чего нужна артикуляционная гимнастика?

Важную роль в формировании правильного произношения звуков играет чёткая, точная, координированная работа артикуляционного аппарата (губ, языка, нижней челюсти, мягкого нёба).

Для выработки полноценных движений губ, языка, челюсти полезна специальная артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированной работы органов, участвующих в речевом процессе.

Цель артикуляционной гимнастики – совершенствование движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и подготовка речевого аппарата к речевой нагрузке.

У ребёнка органы артикуляции (губы, зубы, язык) развиты ещё слабо, поэтому следует помочь ему в подготовке мышц, участвующих в речевом акте. Жевание, сосание, глотание способствуют развитию крупных мышц, а для процесса говорения необходимо дифференцированное развитие более мелких мышц. Этому и призвана помочь артикуляционная гимнастика, которая не только развивает речевой аппарат, но и является эффективным средством профилактики некоторых речевых нарушений.

Правильное и систематическое проведение артикуляционной гимнастики в дошкольном возрасте способствует продуцированию детьми правильных звуков, а впоследствии – усвоению слов сложной слоговой конструкции.

Упражнения должны быть понятны ребёнку, доступны, желательно заранее разучены перед зеркалом. Выполняя под руководством педагогов или родителей упражнения, дети постепенно вырабатывают артикуляционные уклады, необходимые для произношения определённых групп звуков (свистящих [с], [з], [ц]; шипящих [ш], [ж], [ч], [щ]; сонорных [л], [р]).

Проводить артикуляционную гимнастику с ребёнком необходимо ежедневно по 2-3 раза в день, продолжительностью 10-15 минут, для того чтобы язык и губы приобрели необходимую подвижность и двигательные навыки закрепились. В случае, если ребёнок выполняет какое – то упражнение недостаточно хорошо, то это упражнение отрабатывается отдельно от общего комплекса упражнений. Все упражнения проводятся под счёт взрослого в медленном темпе и повторяются по 5-6 раз.

Выполняются артикуляционные упражнения как сидя, так и стоя.

Темп выполнения и количество упражнений постепенно увеличивается.

Наиболее эффективно выполнение артикуляционных упражнений под счёт, с хлопками, под музыку, а также в сочетании с дыхательно–голосовыми упражнениями (упражнения выполняются от 5 до 10-15 раз).

При отработке правильного звукопроизношения педагогу необходимо чётко знать артикуляционный уклад каждого звука, т.е. в каком положении при произнесении того или иного звука находятся губы, зубы, язык и голосовые связки. Поэтому перед началом работы с детьми педагогу (родителю) следует изучить положение всех органов артикуляционного аппарата, произнося изучаемый звук изолированно от других перед зеркалом. Если при этом возникают затруднения, следует воспользоваться учебными пособиями по логопедии.

Когда артикуляционный уклад звука будет усвоен, следует заняться подбором артикуляционных упражнений, они помогут выработать правильный артикуляционный уклад.

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». Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем – и детям и взрослым – научиться говорить правильно, чётко и красиво.

Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:

- улучшить кровообращение артикуляционных органов и их иннервацию (нервную проводимость);
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;
- увеличить амплитуду движений;
- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов;
- подготовить ребёнка к правильному произношению звуков.

Упражнения артикуляционной гимнастики должны быть целенаправленными: важно не их количество, важны правильный подбор упражнений и качество их выполнения.

Рекомендации к проведению упражнений:

- Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. После того как малыш немного освоится, зеркало можно убрать. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? Что делает язычок? Где он находится (вверху или внизу)?

- Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следите за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.

Лучше заниматься 2 раза в день (утром и вечером) в течение 7-15 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребёнка.

Эффективность упражнений, направленных на развитие речи от соблюдения следующих условий:

1. систематичность проведения речевых разминок;
2. размещение упражнений в порядке нарастающей сложности;
3. вариативность упражнений;
4. развитие и воспитание внимания.

Выполнение артикуляционных упражнений для речевого аппарата помогут в его укреплении. Проводить эти упражнения желательно с самого раннего возраста, как в профилактических целях, для предупреждения неправильного произношения, так и для коррекции уже имеющихся нарушений.

Когда упражнения артикуляционной гимнастики достаточно чётко будут выполняться детьми, тогда можно будет переходить к комплексам артикуляционных упражнений по постановке звуков.

Примеры артикуляционной гимнастики

Упражнения выполняются напротив зеркала, в котором ребенок видит свое отражение и отражение родителя, который с ним занимается.

«Вкусное варенье» – рот открыт, тонким языком проводим по верхней губе вправо, затем влево. Подбородок неподвижен, рот не закрываем. До 10 раз.

«Иголочка» – рот широко открыт, высунуть тонкий язык, тянуться языком к своему отражению в зеркале (только языком). Счет до 10.

«Качели» – рот широко открыт, язык лежит на нижней губе, затем поднимаем его к верхней губе, потом опять опускаем вниз. Счет до 10.

«Лопата» – рот широко открыт, расслабленный язык лежит на нижней губе. Следить за тем, чтобы язык не двигался. Задержаться в такой позе на 5-10 секунд.

«Часики» – рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке, острый язычок дотрагивается поочередно до уголков губ. Подбородок неподвижен, рот не закрываем. До 10 раз.

«Горка» – рот широко открыт, язык упирается в нижние зубы (изнутри). Фиксируем позицию и медленно закрываем рот, язык не расслабляем. До 10 раз.

«Птенчик» – рот открываем, затем закрываем. Следить за тем, чтобы язык лежал неподвижно. Рот удерживаем открытым 5-10 секунд.

«Конфетка» – не открывая рта, поочередно упираемся языком в стенки щек (катаем конфетку). До 10 раз.

«Улыбка» – растянуть уголки губ, так, чтобы стали видны зубы, затем расслабить. До 10 раз.

«Хоботок» – губы вытягиваем вперед (как будто произносим звук «У»), задерживаем в такой позе 5-10 секунд, затем расслабляем губы.

«Хомячок» – закрыв рот, надуваем щеки и задерживаемся в такой позиции 5-10 секунд.