Советы логопеда

Физкультура для язычка

Отчетливо выговаривать звуки – сложная задача для малыша.

Справится с ней поможет комплекс упражнений, способствующих укреплению мышц артикуляционного аппарата, развитию силы, подвижности и точности движений языка и губ.

Чтобы помочь ребенку побыстрее научиться говорить, специалисты разработали комплекс особых упражнений, который назвали артикуляционной гимнастикой.

Артикуляционная гимнастика – это упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.

Для чего нужна артикуляционная гимнастика?

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

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

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

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

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

- Детям 2 - 4 лет артикуляционная гимнастика поможет обрести целенаправленность движений языка.

- Дети 5 - 6 лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Правила выполнения артикуляционной гимнастики.

1. Упражнения должны нравиться малышу! Желательно знакомить кроху с новым упражнением эмоционально в форме увлекательной игры, сказки. Тогда ребёнок с радостью будет день за днем открывать для себя удивительный мир звуков.

2. Выполнять логопедические упражнения необходимо регулярно – каждый день.

3. Лучше выполнять упражнения 2- 3 раза в день, чтобы закреплять вырабатываемые у малыша навыки. Постепенно, день за днем, ребенок, который занимается такой гимнастикой, повторяет необходимые упражнения, тренирует определенные мышцы и таким образом совершенствует деятельность органов речи.

4. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя перед зеркалом. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений.

5. Выполнять движения губами и языком необходимо чётко, под счёт. Статические упражнения (удержание артикуляционной позы в одном положении) выполняются по 10 секунд.

Пять полезных советов:

1. Чтобы челюстные мышцы лучше работали, почаще предлагайте малышу твердую пищу: яблоко, морковку, отварное мясо, сухарики, корочку хлеба с маслом.

2. Совмещайте артикуляционную гимнастику с пальчиковой. Тогда результат будет лучше в несколько раз! Ведь развитие тонких движений пальцев рук положительно влияет на функционирование речевых зон коры головного мозга.

3. Предлагайте ребенку упражнения для развития мелкой моторики рук: шнуровки, застежки-пуговицы, работа с бусинами, мелкая мозаика, пазлы и т.д.

4. Почаще предлагайте малышу порисовать, поиграть с пластилином. Это отличная тренировка для пальчиков.

5. И не забывайте в конце каждого занятия похвалить вашего маленького ученика! Помните, что для ребенка очень важна положительная оценка его действий. Не говорите, что он выполняет упражнение неверно, это может привести к негативной реакции. Лучше в следующий раз уточните правильное выполнение упражнения.

Артикуляционная (речевая) гимнастика для детей 2-3 лет

Упражнения для развития мышц губ:

«Улыбнись маме» ***«Лягушки»*** 	Подражаем мы лягушкам: Тянем губки прямо к ушкам. Вы сейчас тяните губки – Я увижу ваши зубки. Мы потянем – перестанем И нисколько не устанем.	- Попросите малыша улыбнуться вам. - Сами покажите, как нужно улыбаться. - Пусть ребенок удерживает улыбку как можно дольше. - В будущем можете поиграть так: малыш улыбается, а вы нажимаете на его щечки большим и указательным пальцами, пытаясь сделать «трубочку». Но малыш должен «сопротивляться» и продолжать удерживать улыбку. Обычно эта игра очень веселит ребят.
«Поцелуй маму» ***«Слон»*** 	Буду подражать слону! Губы «хоботом» тяну. А теперь их отпускаю И на место возвращаю. Я водичку набираю И ребяток поливаю.	- Попросите малыша поцеловать вас в щечку. Упражнение и приятное, и полезное! - Вытянуть губы вперед трубочкой и «набирать» водичку, слегка причмокивая при этом.
«Улыбка» - «Поцелуй» ***«Лягушка и Слоник»***	Раз – лягушка с толстым брюшком, Два – большой и добрый слон. Ежедневно на опушке, Посадив ее в кадушку, Как под душем ту лягушку Поливал из шланга он.	- После того как малыш научился вытягивать губки трубочкой и растягивать их в улыбке, попробуйте чередовать эти упражнения.

Упражнение для мышц щек:

«Воздушный шарик»	Я надул воздушный шарик. Укусил его комарик. Лопнул шарик. Не беда! Новый шар надую я.	- Попросите малыша надуть обе щеки: «Надувайся, пузырь, надувайся, большой!» - Затем аккуратно нажмите указательными пальцами на надутые щечки ребенка: «Лопнул пузырь!» Звук, который при этом получится, не оставит равнодушным никого! - Теперь учимся надувать левую, затем правую щеку. Это непросто, поэтому скорых результатов не ждите.

Упражнения для языка:

«Бегемотики»	Рот пошире открываем, В бегемотиков играем: Широко раскроем ротик, Как голодный бегемотик. Закрывать его нельзя, До пяти считаю я. А потом закроем рот – Отдыхает бегемот.	Открыть рот как можно шире, удерживать его в таком положении до счета «пять», потом закрыть рот. Повторить 3-4 раза.
«Змейка»	Подражаем мы змее, С ней мы будем наравне: Высунем язык и спрячем, только так, а не иначе.	- Попросите кроху улыбнуться, широко открыть рот. - Теперь с открытым ртом пробуем высунуть язычок изо рта. - Держим язык 2-3 секунды, не закрывая рот. - Убираем язычок, рот закрываем. - Следует повторить упражнение 3-5 раз.

Упражнения для язычка:

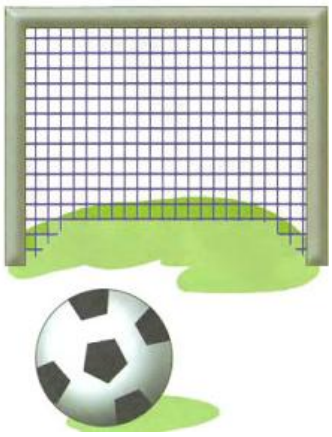
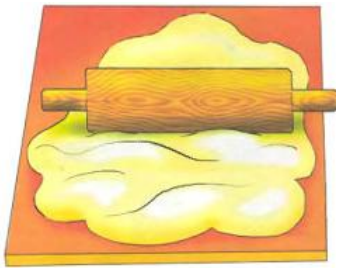
«Накажем непослушный язычок»	Выдвигаю свой язык, Чтоб лениться не привык. И от кончика до корня Я кусаю все проворней.	- Попросим малыша приоткрыть ротик. - Теперь высовываем язычок. - ….и покусаем его слегка зубками.
«Игра с ложечкой» (на развитие чувствительности языка)		Подготовьте: чайную ложку и два стакана с водой — теплой и холодной. - Попросите малыша закрыть глаза и высунуть язычок. - Опустите ложку в стакан с теплой водой, а затем прикоснитесь ею к язычку малыша. - Спросите: «Какая была ложечка — теплая или холодная?». Пусть ответит, как может. Если трудно, назовите нужное слово сами: «Теплая». - Потом охладите ложку в стакане с холодной водой и прикоснитесь ею к язычку: «А теперь какая ложечка?»

Артикуляционная (речевая) гимнастика для детей 3-4 лет

«Часики»	Тик – так, тик – так. Язычок качался так, Словно маятник часов. Ты в часы играть готов?	- Покажите часы с маятником или подберите такую картинку. - Откройте широко рот. Кончиком языка поочередно касайтесь то одного уголка губ, то другого. Нижняя челюсть двигаться не должна.
«Блинчик»	Испекли блинов немножко, Остудили на окошке. Есть их будем со сметаной, Пригласим к обеду маму.	- Покажите малышу картинку с блинами. - Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и удерживать его неподвижно. Следите, чтобы язычок не шевелился, а нижняя губа не поджималась. - Нужно держать язычок в таком положении под счет до 5, а потом до 10.
«Горка»	Улыбаюсь, рот открыт: «Горка» там уже стоит. Прислоню язык, смотри, К зубкам нижним изнутри.	- Рот широко откройте, кончиком языка упритесь в десну за нижними зубами, язык выгните «горкой». - Держите язык в положении «горка» не более 5-7 секунд. - Если язычок беспокойно вертится во рту, помогите ему: прижмите слегка черенком чайной ложки, погладьте. Затем поставьте черенок ложечки за нижние зубки: «Поймай ложечку. Догони ее язычком и не отпускай». Малыш должен упереться в ложечку язычком.

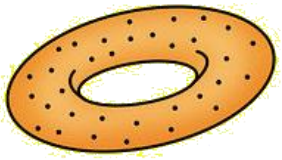
<table>
<tr>
<td>«Снежинки»
 </td>
<td colspan="2">- Подготовьте; кусочки белой ваты.
- Положите на ладошку малышу кусочки белой ваты.
- Попросите ребенка легонько выдохнуть через рот — и вот ваши снежинки полетели!
- Сдувайте вату короткими сериями выдохов.
- Сдувайте вату с помощью разных звуков речи: например, со звуками П или Т. Даже от резкого произнесения звука К вата может слететь на пол.</td>
</tr>
<tr>
<td>«Зайчик на ниточке»
 </td>
<td>К Мише зайка прискакал
И «привет» ему сказал!</td>
<td>- Подготовьте: шарик диаметром 3-4 см или пластмассовую фигурку с дырочкой, например зайчика. Проденьте в дырочку нитку, завяжите.
- Держите нитку за конец так, чтобы зайчик внизу свободно висел.
- Малыш широко открывает рот и кончиком языка толкает зайчика так, чтобы тот «прыгал».
- Теперь наденьте нитку на обе руки так, чтобы зайчик висел на натянутой нитке и легко по ней скользил.
- Язычок малыша совершает движения влево-вправо, двигая зайчика от одной вашей руки к другой.</td>
</tr>
</table>

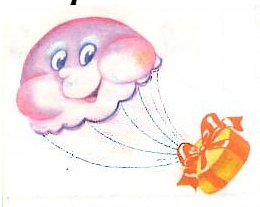
Комплекс артикуляционных упражнений для свистящих звуков [С], [С’], [З], [З’], [Ц]

«Заборчик» 	Широка у нас река, И улыбка широка. Зубки все мои видны – От краев и до десны.	- Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы - Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5
«Футбол» 	Во дворе народ толпится. Там идет футбольный матч. И вратарь наш Генка Спицын, Пропустить не должен мяч.	- Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ***ф-ф-ф***, сдуть ватку на противоположный край стола. 1. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы. 2. Нельзя надувать щеки. 3. Следить, чтобы дети произносили звук ***ф***, а не звук ***х***.
«Месим тесто» 	Тесто мнем, мнем, мнем, Тесто жмем, жмем, жмем, После скалку мы возьмем, Тесто тонко раскатаем, Выпекать пирог поставим. 1, 2, 3, 4, 5 – Не пора ли вынимать?	- Улыбнуться - Открыть рот - Покусать язык зубами. - Пошлепать язык губами – «пя-пя-пя..» - Закусить язык зубами и протаскивать его сквозь зубы с усилием.
«Блинчик» 	Испекли блинов немножко, Остудили на окошке. Есть их будем со сметаной, Пригласим к обеду маму.	- Улыбнуться - Приоткрыть рот - Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу - Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5, затем до 10.

«Киска сердится» 	Выгляни в окошечко – Там увидишь кошечку. Кошка спинку выгнула, Зашипела, прыгнула… Рассердилась киска – Не подходите близко! Киска любила, когда ей гладили спинку. Тогда она переставала сердиться и становилась доброй. Давай погладим киску.	- Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть за нижние зубы, «спинку» языка выгнуть, а боковые края прижать к верхним коренным зубам. Удерживать под счет до 8, потом до 10. - Язык в положении «Сердитая киска»; прижать его верхними зубами и «почесать» в направлении, от корня языка к кончику. Повторить 5-6 раз.
«Качели» 	Сели дети на качели И взлетели выше ели. Даже солнышка коснулись, а потом назад вернулись.	- Улыбнуться - Открыть рот - Поставить кончик языка за верхние зубы - Поставить кончик языка за нижние зубы

Комплекс артикуляционных упражнений для шипящих звуков [Ш], [Ж], [Ч’], [Щ’]

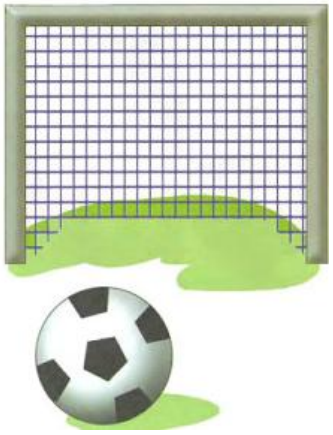
«Бублик» 		- Зубы слегка разомкнуты - Губы слегка вытянуты и округлены - Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5
«Блинчик»	Испекли блинов немножко, Остудили на окошке. Есть их будем со сметаной, Пригласим к обеду маму.	- Улыбнуться - Приоткрыть рот - Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу - Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5
«Чашечка»	Вкусных мы блинов поели, Выпить чаю захотели. Язычок мы к носу тянем, Чашку с чаем представляем.	- Улыбнуться - Широко открыть рот - Высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. слегка приподнять кончик языка) - Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5
«Вкусное варенье»	Блин мы ели с наслажденьем – Перепачкались вареньем. Чтоб варенье с губ убрать, Ротик нужно облизать. Посмотри внимательно, все ли варенье слизали? ОЙ, немножко на верхней губе осталось! Давай и это варенье слижем.	- Улыбнуться - Открыть рот - Широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу. - Улыбнуться - Открыть рот - «Обнимать» языком верхнюю губу; нижней губой стараться язык не поддерживать. Повторить 4-5 раз.

«Парашютик» 	Я «чашку» выведу вперед, С нее подую вверх, И теплый воздух обдает Мой носик, например.	- На кончик носа положить ватку - Широким языком в форме «чашечки», прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх
«Грибок»	Под березой, у дорожки Гриб растет на толстой ножке. Мимо мы пройти не сможем, Гриб в лукошко мы положим.	- Улыбнуться - Открыть рот - Поцокать языком, будто едешь на лошадке - Присосать широкий язык к нёбу - Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5

Комплекс артикуляционных упражнений для звуков [Л], [Л’]

«Орешки»	В гости белка заходила И орешком угостила.	- Рот закрыт - Кончик языка с напряжением поочередно упирается в щёки на щеках образуются твердые шарики – «орешки»
«Маляр»	Я сегодня утром встал И поселок не узнал: Каждый столб и каждый дом Был покрашен маляром. Если хочешь жить как в сказке, Позови на помощь краски.	- Губы в улыбке - Открыть рот - Язык поднять вверх и кончиком языка проводить по небу от верхних зубов до горла и обратно. - Выполнять медленно, под счет до 8.
«Часики»	Тик – так, тик – так. Язычок качался так, Словно маятник часов. Ты в часы играть готов?	- Покажите часы с маятником или подберите такую картинку. - Откройте широко рот. Кончиком языка поочередно касайтесь то одного уголка губ, то другого. Нижняя челюсть двигаться не должна.
«Индюки болтают»	Я – индюк «балды – балда». Разбегайтесь кто куда.	- Улыбнуться - Открыть рот - Языком быстро двигать по верхней губе – «бл-бл-бл-бл…»
«Поймаем мышку»		- Губы в улыбке - Приоткрыть рот - Произнести «а-а» и прикусить широкий кончик языка (поймали мышку за хвостик)

Комплекс артикуляционных упражнений для звуков [Р], [Р’]

Окошко	Рот прикрою я немножко, Губы сделаю «окошком». Зубки рядышком стоят И в окошечко глядят.	- Широко открыть рот – «жарко» - Закрыть рот – «холодно»
«Футбол» 	Во дворе народ толпится. Там идет футбольный матч. И вратарь наш Генка Спицын, Пропустить не должен мяч.	- Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы произнося длительно звук ***ф-ф-ф***, сдуть ватку на противоположный край стола. 1. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы. 2. Нельзя надувать щеки. 3. Следить, чтобы дети произносили звук ***ф***, а не звук ***х***.
«Маляр»	Я сегодня утром встал И поселок не узнал: Каждый столб и каждый дом Был покрашен маляром. Если хочешь жить как в сказке, Позови на помощь краски.	- Губы в улыбке - Открыть рот - Язык поднять вверх и кончиком языка проводить по небу от верхних зубов до горла и обратно. - Выполнять медленно, под счет до 8.
Грибок	Под березой, у дорожки Гриб растет на толстой ножке. Мимо мы пройти не сможем, Гриб в лукошко мы положим.	- Улыбнуться - Поцокать языком, будто едешь на лошадке - Присосать широкий язык к нёбу - Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5

Гармошка 	Ну-ка, рот пошире, крошки. Поиграем на гармошке! Язычок не отпускаем, Только ротик открываем. 1, 2, 3, 4, 5, Нам не трудно повторять!	- Улыбнуться - Сделать «грибочек» (т. е. присосать широкий язык к нёбу) - Не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)
Барабанщик 	На парад идет отряд Барабанщик очень рад: Барабанит, барабанит полтора часа подряд.	- Улыбнуться - Открыть рот - Кончик языка за верхними зубами: «дэ-дэ-дэ…»

Предложите ребенку обыграть веселую историю про язычок. Сядьте вместе с малышом перед зеркалом и, рассказывая сказку, выполняйте следующие упражнения.

СКАЗКА О ВЕСЕЛОМ ЯЗЫЧКЕ

Жил-был . Проснулся он рано утром. Открыл . Посмотрел налево, направо, вниз, нет ли луж, вверх *(движение языком, рот открыт)*, есть ли солнышко. Закрыл *(закрыть рот)*. Открыл снова. Жарко стало *(а...а...)*. Холодно стало *(д...д...)*. Закрыл окошко. Побежал в ванную комнату. Прибежал. Открыл *(н...н... и движение рукой)*. Включил свет *(чик)*. Открыл воду *(чик-чик-чик и движение кистью)*. Полилась горячая вода *(шшш)*. «Ой», — испугался и отдернул руки. *(Покажите, как он испугался.)* Надо открыть какую воду? Правильно, холодную *(чик-чик-чик и движение кистью)*. Водичка соединилась и стала теплой *(ссь...)*. почистил зубы *(упражнение)*. Умылся *(круговые движения языка по губам)*. Закрыл холодную воду *(чик-чик-чик)*. Закрыл горячую воду *(чик-чик-чик)*. Закрыл *(ннн...)*. И побежал на кухню завтракать. А на кухне мама блинчики печет. «Здравствуй, мама! — весело крикнул . — Я тебя очень люблю!» «Здравствуй, ! Я тебя тоже очень люблю. Помоги мне тесто месить» *(упражнение)*. Наконец тесто готово. Мама испекла и дала Язычку *(упражнение «Блинчик»)* с вареньем *(упражнение «Вкусное варенье»)*. Выпил молока вот из такой *(упражнение)*, поблагодарил и спросил: «Мамочка, можно я пойду погуляю?» «Конечно, можно, — ответила мама. — Только не опаздывай к обеду». Вышел на крыльцо . А вокруг длинный *(упражнение «Заборчик»)*. Наверху труба *(упражнение «Дудочка»)*. В живет веселый ветер: «У... У... Привет, !» Побежал в конюшню к своей любимой лошадке. «Здравствуй, , — погладил ее Язычок *(движение рукой)*, — поедем кататься». «Иго-го...», — обрадовалась . Вскочил на и поскакал *(упражнение)*.

Прискакал в зоопарк. Там он встретил своих друзей: Болтливого *(бл-бл-бл, упражнение)*, Упрямого Ослика *(иа-иа-иа)*. Друзья покатались на автомобильчиках *(дррр...)*. Съели *(лакательные движения языком)*. Надули воздушные *(упражнение)*. Жарко. в зоопарке опустил свой длинный хобот в воду. Набирает водичку *(упражнение)*. Язычок посмотрел на часы, а они стоят. Надо часы завести *(чик-чик-чик — упражнение)*. «Ой, меня же мама дома ждет», — и поскакал он домой. Вот такая история о . А вы придумайте свою.