

Домашня логопедія: 30 вправ для розвитку дитячого мовлення

Для правильної вимови звуків необхідна злагоджена робота всіх органів артикуляцій. Без тренувань тут ніяк не обійтись!



Якщо вашій дитині вже 5 років, а вона до цих пір не вимовляє чітко деякі звуки, вони спотворюються або змащуються, — вам обов'язково варто ходити на заняття до логопеда (він поставить звуки). Займатися ж з дитиною вдома самостійно при «мовної каші» можна з 3-4 років. Тоді, можливо, і логопед вам не знадобиться. А після 6 років виправити вимову — вже буде набагато складніше.

Для уроків в домашніх умовах вам знадобиться дзеркало, ігровий настрій і бажання дитини займатися. Мовні тренування проводять 1-2 рази на день. Тривалість одного заняття — від п'яти до двадцяти хвилин. На перших порах беріть саму вправу. Щотижня або кожні три дні вчіть нову. Освоєну в попередні дні вправу повторюйте.

ЦІКАВА СТАТИКА

Почніть з статичних вправ. У них артикуляційна поза утримується під рахунок від 3 до 20. Час утримання збільшується поступово. Статичні вправи допомагають зміцнювати м'язи артикуляційного апарату, а також формувати правильні уклади мовних звуків.

- **«Віконце».** Рот широко відкрити і в подальшому утримувати це положення.
- **«Брамка».** Губи розтягнуті в усмішці, зуби залишаються щільно стиснутими.
- **«Хоботок».** Зуби щільно стиснути, губи витягнуті вперед, немов хоботок слоненяти.
- **«Млинець».** Широкий, розпластаний язик спокійно покласти на нижню губу, рот напіввідкритий.
- **«Капкан».** Широкий язик прикусити за бічні краї корінними зубами, кінчик язика при цьому опущений за нижні різці.

- **«Сердите кошеня».** Кінчиком язика впертися в нижні різці, широка спинка язика круто вигнута, рот відкритий, губи розтягнуті в сторони.
 - **«Жало».** Рот відкрити, гострий язик висунути з рота (по можливості далі).
 - **«Чашечка».** Рот широко відкрити, язик в формі зігнутої чашечки підняти до верхньої губи (нижня губа йому в цій справі не допомагає!).
 - **«Грибок».** Рот відкрити, широкий язик міцно присмоктується до піднебіння верхньою поверхнею, під'язикова вуздечка розтягнута — як гриб на довгій ніжці.
 - **«Трубочка».** Язичок згорнути (схожий на порожню трубку), губи округлити навколо язика, вони допомагають утримувати важку позу.
- Все це — базові вправи артикуляційної школи.



ДИНАМІЧНО І ЗАХОПЛИВО

Об'єднуючи дві статичні вправи в єдину зв'язку, отримуємо динамічні композиції.

- **«Брамка»** — «Хоботок». Зуби щільно стиснути. Під рахунок «раз-два» губи то розтягуються в усмішці, то витягуються вперед. Слідкуйте, щоб зуби протягом усієї комбінації не розмикалися, а міміка була природною (малюк не повинен мружити очі).
- **«Млинець»** — «Трубочка». Цей зв'язок двох вправ один з найскладніших. Якщо його виконати не вдається, візьміться за розучування більш легких каскадів: «Млинець» — «Жало», «Млинець» — «Чашечка», «Млинець» — «Грибок». Коли малюк зможе проробляти їх бездоганно, поверніться до важкої зв'язки.

Всі каскади виконуються під рахунок «раз-два». Спочатку повільно, з чіткою фіксацією кожної пози. Від заняття до заняття швидкість, з якою дитина виконує вправи, збільшується.

Ваша дитина вже освоїла ці вправи, виконує їх з легкістю? Тоді саме час перейти до другої, більш складної частини логопедії!

ЯЗИК-ТРУДІВНИК

Є вправи, які спочатку припускають енергійну роботу язика, він трудиться в парі з нижньою щелепою або губами.

- **«Гойдалки».** Вузький язик поперемінно тягнеться то до носа, то до підборіддя. Нижня щелепа при цьому опущена, її положення фіксовано, рот широко відкритий.
- **«Маляр».** Рот широко відкрити. Довгий вузький язик, немов кисть маляра, старанно «фарбує» піднебіння вздовж і поперек. Нижня щелепа нерухома.
- **«Змійка».** Вузький язик максимально висунути з рота. Він робить швидкі коливальні рухи з боку в бік (як це робить язиком змія). Рот відкритий, нижня щелепа нерухома. Губи розтягнуті в сторони.

- **«Індик».** Широкий язик викидаємо з рота і б'ємо по верхній губі, видаючи при цьому характерні звуки розсердженого індика: «бл-бл-бл». Нижня щелепа опущена, вона не рухається в такт роботі язика!



ТРЕНУЮТЬСЯ ВСІ!

Артикуляційних вправа не менш потребують губи і нижня щелепа. Допоможемо їм працювати більш динамічно!

- **«Рибка».** Зуби міцно стиснути, губи витягнути вперед (див. Вправу «Хоботок»). Губи то розкриваються, то змикаються (як це робить ротиком рибка в акваріумі).
- **«Воронка».** Висунути нижню щелепу, рот відкрити, зуби розімкнути. На рахунок «раз» губи витягуємо вперед, на рахунок «два» втягуємо губи всередину рота, підвернувши їх за зуби. Зробити не менше 10 повторів.
- **«Образ».** Покусати нижніми передніми зубами верхню губу не менше 10-15 разів. Нижня щелепа максимально висунута вперед.
- **«Литаври».** Губи злегка загорнути за зуби всередину рота. Поплескати ними однією до іншої, видаючи при цьому характерний поплескуючий звук. Повторити не менше 10 разів.
- **«Конячка, яка фиркає».** Губи розслабити, пофиркати, наслідуючи конячці. Повторити не менше 10 разів.
- **«Засув».** Нижню щелепу висунути вперед якнайдалі. Посувати нею з боку в бік не менше 10-15 разів з максимальною амплітудою.
- **«Хованки».** Тут є три варіанти.
 1. заховати верхню губку, прикусивши її нижніми передніми зубами. Видно тільки нижню губу, вона тягнеться вгору, до носа. Утримувати такий стан не менше 5 секунд.

2. заховати нижню губку, прикусивши її верхніми передніми зубами. Видно тільки верхню губу, вона тягнеться вниз, до підборіддя. Утримувати такий стан не менше 5 секунд.
 3. заховати верхню і нижню губи, втягнувши їх в рот і злегка стиснувши передніми зубами. Утримувати такий стан не менше 5 секунд.
- **«Рубанок».** Пошкребти нижніми центральними зубками по верхній губі не менше 10-15 разів. Нижня щелепа висувається вперед і енергійно працює. Потім те ж саме повторити з нижньою губою, але її треба буде «обробляти» вже верхніми зубами.



ПОКАЗОВІ ВИСТУПИ

Якщо після двох-трьох місяців тренувань дитина успішно освоїла школу і довільну програму, саме час переходити до постановки показових номерів. Це цілі міні-спектаклі за участю артикуляційних органів і, звичайно ж, самої дитини. Але хто тут головний герой? Гномик Язичок!

- **«Млинці».** Гномик Язичок купив в господарському магазині посуд. Тепер він вчиться готувати собі їжу. Найбільше Язичку подобається пекти млинці на новій сковорідці. Млинці виходять рум'яні і круглі. Кожен з них Язичок змащує олією (широкий язичок розпластаний на нижній губі, обидві губи поплескують млинець: «пя-пя-пя»). Млинці Язичок їсть з варенням.
- **«Смачно!»:** Відкрити рот і широким язиком облизати верхню губу зверху вниз не менше 5 разів. Слідкуйте, щоб нижня губа не «підсаджувала» язик. Млинці Язичок запиває чаєм. Якщо чай занадто гарячий, Язичок на нього дме (положення артикуляційних органів як у вправі «Чашечка», подути на край язика, не роздуваючи щік.)
- **«У ліс за грибами».** Гномик Язичок дуже любить збирати гриби. Він бере велику корзину (вправа «Чашечка») і йде в ліс. По дорозі йому доводиться перебиратися через струмок. Вправа «Струмочок»: губи посміхаються, зуби майже стиснуті, кінчик язика впирається в основу нижніх передніх різців. Довгостроково вимовити звук «з». Струмочок повітря при цьому стікає по язика, посередині нижньої губи і по підборіддю. Вода в потічку холодна. Дитина підставляє свою долоньку під підборіддя і

перевіряє, чи дійсно холодна водичка в струмочку. При цьому головне — не забувати довго вимовляти звук «з»! Щоб не промочити ноги, Язичок користується містком.

- **«Місток»** : язик круто вигинається, впираючись кінчиком в основу передніх нижніх різців. Рот відкрити якомога ширше.

Скільки в лісі грибів! Ось під ялинкою сховався міцний боровичок (вправа «Грибок»), а поруч — лисичка. Тут же — сиріжка, рижик (дитина з невеликими інтервалами виконує кілька разів вправа «Грибок»). Прийшовши додому, гномик Язичок готує із зібраних грибів дуже багато смачних страв (вправа «Смачно!»).

Скільки в лісі грибів! Ось під ялинкою сховався міцний боровичок (вправа «Грибок»), а поруч — лисичка. Тут же — сиріжка, рижик (дитина з невеликими інтервалами виконує кілька разів вправа «Грибок»). Прийшовши додому, гномик Язичок готує із зібраних грибів дуже багато смачних страв (вправа «Смачно!»).



Використовуючи перераховані вправи, ви легко зможете самі складати довільні і показові програми для артикуляційних органів вашого малюка. Не варто тільки забувати, що головний суддя всіх цих змагань і виступів — дзеркало. Тільки з його допомогою можна оцінити чистоту виконання кожного елемента! Дзеркало допоможе впоратися і з артикуляцією важких звуків. І скоро мова буде чистою і правильною!