

Веселая артикуляционная гимнастика

от Н.В. Нищевой

Язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникла у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше. Детям трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее "поставить" правильное звукопроизношение.

Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь. Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему: "Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем". Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится. Занимайтесь с ребенком ежедневно по 5-7 минут.

Вот простые упражнения, которые вы с ребенком можете начать делать



Бегемотик рот открыл,
Подержал. Потом закрыл.
Подразним мы бегемота –
Подшутить над ним охота.

Учимся широко и спокойно
открывать и закрывать рот.
Повторяем упражнение 3—5
раз. Даем ребенку время для
отдыха и расслабления.
Предлагаем сглотнуть слюну.
Вновь повторяем упражнение
3—4 раза.



Улыбается щенок,
Зубки напоказ.
Я бы точно так же смог,
Вот, смотри. Сейчас.

Учимся делать упражнение,
которое логопеды называют
«Улыбка».

Широко разводим уголки губ,
обнажив сжатые зубы.
Возвращаем губы в спокойное
положение. Даем ребенку
время для отдыха и
расслабления. Предлагаем
сглотнуть слюну. Повторяем
упражнение 3—4 раза.



Хоботок слоненок тянет,
Он вот-вот банан достанет.
Губки в трубочку сложи
И слоненку покажи.



Хоботок слоненок

тянет,

Он вот – вот банан достанет.

Губки в трубочку сложи

И слоненку покажи.

Учимся делать упражнение
«Хоботок».

Вытягиваем губы вперед, как
для поцелуя, держим в таком
положении 3—5 секунд.
Возвращаем губы в спокойное
положение. Даем ребенку
время для отдыха и
расслабления. Предлагаем
сглотнуть слюну. Повторяем
упражнение 3—4 раза.



Хомячок надует щечки,
У него зерно в мешочках.
Мы надуем щечки тоже,
Хомячку сейчас поможем.

Учимся делать упражнение
«Хомячок».

Предлагаем малышу надуть
щеки при закрытом рте и
подержать в таком положении
3—5 секунд, а потом
выдохнуть, расслабиться,
сглотнуть слюну. Повторяем
упражнение 3—4 раза.



Устала собачка и
дышит устало.

И даже за кошкою бегать не
стала.

Широкий язык отдохнет,
полежит,
И снова собачка за кошкой
бежит.

Учимся делать упражнение
«Лопата».

Широко открываем рот.
Кладем мягкий спокойный
язычок на нижнюю губу.
Задерживаем на 3—5 секунд.
Убираем язычок. Даем ребенку
время для отдыха и
расслабления, предлагаем
сглотнуть слюну. Повторяем
упражнение 3—4 раза.



Котенок любит молоко:
Нальешь — и нет ни капли
вмиг.

Лакает быстро и легко,
«Лопаткой» высунув язык.

Учимся делать упражнение
«Котенок лакает молоко».
Широко открываем рот, делаем
4—5 движений широким
языком, как бы лакая молоко.
Закрываем рот. Убираем
язычок. Даем ребенку время
для отдыха и расслабления,
предлагаем сглотнуть слюну.
Повторяем упражнение.



Язычка загнем края,
Делай так же, как и я.
Язычок лежит широкий
И, как чашечка, глубокий.

Учимся делать упражнение
«Чашечка».

Широко открываем рот,
кладем широкий язык на
нижнюю губу, загибаем края
языка «чашечкой» и медленно
поднимаем ее за верхние зубы.

Затем предлагаем ребенку
опустить язычок, закрыть рот,
расслабиться, сглотнуть слюну.
Повторяем упражнение 3—4
раза.



Выше дуба,
выше ели

На качелях мы взлетели.
А скажите, вы б сумели
Язычком «качать качели»?

Учимся делать упражнение
«Качели».

Широко открываем рот, кладем
на нижнюю губу спокойный
расслабленный язык,
переводим его на верхнюю
губу, возвращаем на нижнюю,
снова поднимаем на верхнюю.
Выполняем 6—8 раз. Убираем
язычок, закрываем рот. Даем
ребенку время для отдыха и
расслабления, предлагаем
сглотнуть слюну. Повторяем
упражнение 3—4 раза.



Белка щелкает орешки
Обстоятельно, без спешки.
Упираем язычок
Влево-вправо, на бочок.

Учимся делать упражнение
«Орешек».

При закрытом рте упираем
напряженный кончик языка то
в левую, то в правую щеку.

Выполняем 6—8 раз. Затем
даем ребенку время для отдыха
и расслабления, предлагаем
сглотнуть слюну. Повторяем
упражнение 3—4 раза.

