



Управление образования администрации Тамбовского района  
Тамбовской области  
МБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества  
Тамбовского района»  
Муниципальный ресурсно-методический центр  
реабилитационного сопровождения детей в семьях «Доверие»

Проект «Счастливы вместе»

Методическое пособие

*«Артикуляционная гимнастика – как эффективное средство  
развития речи и коррекции речевых нарушений»*

Составитель: Гальцева С.А.,

учитель-логопед

п. Строитель  
2018 г.

## Содержание

<i>Введение</i> .....	3
Артикуляционная гимнастика. Виды артикуляционных упражнений.....	4
Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики.....	5
Упражнения для губ. Упражнения для развития подвижности губ.....	7
Упражнения для губ и щек.....	8
Статические упражнения для языка.....	9
Динамические упражнения для языка.....	10
Упражнения для развития подвижности нижней челюсти.....	11
Тренировка мышц глотки и мягкого неба.....	14
<i>Заключение</i> .....	15
<i>Используемая тематическая литература</i> .....	16

## *Введение*

Грамотная, чёткая чистая и ритмичная речь ребёнка – это не дар, она приобретается благодаря совместным усилиям логопедов, педагогов и родителей. В первую очередь такая речь характеризуется правильным произношением звуков.

Правильное произношение звуков обеспечивается хорошей подвижностью и дифференцированной работой органов артикуляционного аппарата помогает артикуляционная гимнастика.

А вот зачем язык тренировать?

Язык – главная мышца органов речи. Язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие, целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением.

Детям 3-х,4-х лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее «поставить» правильное произношение.

Дети 5-ти, 6-ти лет смогут с помощью артикуляционной гимнастики преодолеть уже сложившееся неправильное звукопроизношение.

Артикуляционная гимнастика занимает одно из ведущих мест в преодолении речевых нарушений у детей.

Почти все дети дошкольного возраста (до 60% от всех детей дошкольного возраста) имеют речевые недостатки, неправильно произносят один или несколько звуков, большинство из которых носят временный, непостоянный характер. Исключение составляют дети до 4 лет с нормой возрастного или физиологического косноязычия, после 4 лет – наступает патология.

И, если не обращать внимания на речевые недостатки, они закрепляются и влияют в дальнейшем на обучение в д/с, школе; возникают сложные речевые нарушения, тяжело поддающиеся коррекции.

На чистоту речи ребенка влияют такие факторы, как:

- речевой слух,
- речевое внимание,
- речевое дыхание,
- голосовой и речевой аппарат.

Поэтому с целью профилактики возникновения речевых нарушений, их коррекции, начиная с младшего дошкольного возраста, необходимо применять в работе игры и упражнения, направленные на развитие слуха, дыхания и речевого аппарата.

Сегодня я бы хотела вас познакомить с методикой проведения гимнастики, с основными требованиями.

Что такое — *артикуляционная гимнастика*?

*Артикуляционная гимнастика* – совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц речевого аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированных движений органов, принимающих участие в речи.

*Цель АГ*: выработка полноценных движений органов речи, необходимых для правильного произнесения звуков, подготовка речевого аппарата к речевым нагрузкам.

*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».

Занятия артикуляционной гимнастикой позволяют всем — и детям, и взрослым — научиться говорить правильно, чётко и красиво. Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

У ребенка дошкольного возраста органы речи развиты слабо, поэтому ему следует помочь подготовить мышцы. Уже с младенчества ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения бормотанием, лепетом. Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Жевание, сосание, глотание способствует развитию крупных мышц. Для процесса говорения необходимо дифференцированное развитие более мелких мышц. Точность, сила и дифференцированности этих движений развиваются у ребенка постепенно на протяжении всего дошкольного детства. Этому способствует система упражнений, направленных на развитие моторики органов артикуляции.

### ***Виды артикуляционных упражнений:***

- *Статические упражнения* направлены на то, чтобы ребенок научился удерживать артикуляционную позицию 5-10 секунд (Бегемот, Ворота, Лопаточка, Чашечка, Иголочка, Горка, Грибок).

- *Динамические упражнения* (ритмичное повторение движений по 6-8 раз) вырабатывают подвижность языка и губ, их координацию и переключаемость. (Часики, Качели, Футбол, Лошадка, Маляр, Вкусное варенье, Чистим зубки).

Все упражнения объединяются в комплексы, каждый из которых имеет определенную направленность:

### ***Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики***

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз – разбиваем комплекс на весь день.

Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления.

2. В комплексе должны присутствовать 2-3 упражнений статических и 2-3 упражнений динамических. Начинают гимнастику со статических упражнений, они выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении), далее переходят к динамическим.

3. На первых занятиях упражнение повторяется 2-3 раза в связи с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы, в дальнейшем каждое упражнение выполняется до 10-15 раз.

4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.

Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Каждое упр. имеет своё название, свой образ. Так ребенку легче запомнить движение. А, чтобы одно и то же движение дети не устали повторять длительное время, одному упражнению можно придумать несколько названий.

Например упражнение «трубочка» — придумайте несколько названий. (хоботок, шея у жирафа, дудочка, труба...)

5. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Размещать детей надо так, чтобы все они видели лицо педагога.

Педагог дает инструкцию по выполнению упражнения: инструкции надо давать поэтапно, например: улыбнись, покажи зубы, приоткрой рот, подними кончик языка вверх к бугоркам за верхними зубами, постучи в бугорки кончиком языка со звуком

д-д-д. Выработка артикуляционных навыков требует длительной и систематической работы.

- Что необходимо для проведения артикуляционной гимнастики? (зеркало, игровой момент, приемы, знать, как правильно выполняются упражнения)

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает неправильно, лучше его подбодрить.

Практическая часть: показ учителя-логопеда, используя наглядные пособия.

### ***Упражнения для губ***

#### *1. Улыбка.*

Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

#### *2. Хоботок (Трубочка).*

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

#### *3. Заборчик.*

Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.

#### *4. Бублик (Рупор).*

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

#### *5. Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.*

Чередование положений губ.

#### *6. Кролик.*

Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

### ***Упражнения для развития подвижности губ***

1. *Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.*

2. *Улыбка - Трубочка.*

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

3. *Пятачок.*

Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

4. *Рыбки разговаривают.*

Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

5. *Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.*

6. *Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот.* Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя".

7. *Уточка.*

Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.

8. *Недовольная лошадка.*

Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фыркание лошади.

9. *Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.*

Если губы совсем слабые:

- сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту,



- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат),

- удерживать губами марлевую салфетку - взрослый пытается ее выдернуть.

### ***Упражнения для губ и щек***

1. *Покусывание, похлопывание и растирание щек.*

2. *Сытый хомячок.*

Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

3. *Голодный хомячок.*

Втянуть щеки.

4. *Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.*

### ***Статические упражнения для языка***

1. *Птенчики.*

Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

2. *Лопаточка.*

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

3. *Чашечка.*

Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

4. *Иголочка (Стрелочка. Жало).*

Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

5. *Горка (Киска сердится).*

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

*6. Трубочка.*

Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

*7. Грибок.*

Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

***Динамические упражнения для языка.***

*1. Часики (Маятник).*

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

*2. Змейка.*

Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

*3. Качели.*

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

*4. Футбол (Спрячь конфетку).*

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

*5. Чистка зубов.*

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

*6. Катушка.*

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.

*7. Лошадка.*

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

*8. Гармошка.*

Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

*9. Маляр.*

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

*10. Вкусное варенье.*

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

*11. Оближем губки.*

Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

***Упражнения для развития подвижности нижней челюсти***

*1. Трусливый птенчик.*

Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

*2. Акулы.*

На счет "один" челюсть опускается, на "два" - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет "три" - челюсть опущена на место, на "четыре" - челюсть даигается влево, на "пять" - челюсть опущена, на "шесть" - челюсть выдвигается вперед, на "семь" - подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. *Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.*

4. *Обезьяна.*

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

5. *Сердитый лев.*

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее - с шепотным произнесением этих звуков.

6. *Силач.*

Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, опереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).

9. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.

10. *Дразнилки.*

Широко, часто открывать рот и произносить: па-па-па.

11. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);

ииниинииниини (рот слегка открыт).

12. Произнесите гласные звуки с голосом:

аааааааааааа

яяяяяяяяяяяя

оооооооооооо

ёёёёёёёёёёёё

ииниинииниини

13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааэээээ

аааааеееее

аааааииини

иинииниааааа

оооооаяяяяя

аааааииинииниооооо

иинииниээээээааааа

аааааииинииниээээээоооооо и т.д.

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

14. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.

Мал, да удал.

Два сапога - пара.

Нашла коса на камень.

Знай край, да не падай.

Каков рыбак, такова и рыбка.

Под лежащий камень вода не течет.

У ужа ужата, у ежа ежата.

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнуто.

### ***Тренировка мышц глотки и мягкого неба***

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.

Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

2. Произвольно покашливать. Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.

Покашливать с высунутым языком.

3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.

Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

4. Глотать воду маленькими порциями (20 - 30 глотков).

Глотать капли воды, сока.

5. Надувать щеки с зажатым носом.

6. Медленно произносить звуки к, г, т, д.

7. Подражать:

- стону,
- мычанию,
- свисту.

8. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на затылке ребенка.

Опускать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на лбу ребенка.

Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.

9. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.

10. Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке.

11. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а. Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.

12. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.

### *Заключение*

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

*Используемая литература:*

1. Алмазова Е. С. Логопедическая работа по восстановлению голоса у детей. - М, 2005.
2. Анищенкова Е. С. "Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников". Издательство: АСТ.
3. Костыгина В. "Бу-Бу-Бу. Артикуляционная гимнастика (2-4 года)". Издательство: Карапуз, 2007 г.
4. Краузе Е. "Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. Практическое пособие". Издательство: Корона-Принт.
5. Микляева Н. В., Полозова О.А., Родинова Ю.Н. Фонетическая и логопедическая ритмика в ДОУ. - М., 2006.
6. Нетрадиционные упражнения по совершенствованию артикуляционной моторики опубликованы в книгах "Хлоп-топ" и "Хлоп-топ-2". Авторы Коноваленко С. В. и Коноваленко В. В., издательство "Гном".
7. Пожиленко Е. А. "Артикуляционная гимнастика: методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей..." Издательство: Каро, 2006 г.
8. "Тра-ля-ля для язычка. Артикуляционная гимнастика. Для детей 2-4 лет". Издательство: Карапуз, 2003 г.



