

Что такое артикуляционная гимнастика и для чего она нужна?

Родители часто слышат про артикуляционную гимнастику. Давайте разберемся, что же это такое, для чего она нужна и как ее выполнять.

Вообще, артикуляционная гимнастика- это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата. А артикуляционный аппарат- это система органов, включающая в себя: гортань, голосовые складки, язык, небо, зубы, губы и носоглотка.

Гимнастика для рук, ног для нас дело привычное, а вот для чего нужно тренировать язык? Оказывается, язык-это главная мышца органов речи. И для него, как и для любой другой мышцы, гимнастика просто необходима. Язык должен быть подвижным, чтобы выполнять точные движения. Именно от него, а также от губ и щек зависит правильное и четкое звукопроизношение.

Недостатки звукопроизношения негативно сказываются на состоянии эмоционально-психического развития ребенка, а также на дальнейшем обучении в школе. Поэтому стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше. Делая ежедневно веселые упражнения для губ и язычка с вашим ребенком, вы облегчаете ему задачу постижения произношения трудных звуков русского языка.

Итак, для выполнения артикуляционной гимнастики вам нужно не более 10 минут в день. Усадите ребенка перед зеркалом, чтобы он хорошо видел свое лицо. Покажите упражнения на картинке, часто под упражнением есть стишок, прочитайте его, сделайте упражнение сами. Пусть сначала ребенок посмотрит на вас и на картинку, а потом сделает сам. Сделайте упражнение 5 раз, отдохните, попросите ребенка проглотить слюну, сделайте еще раз. Если у ребенка не получается сразу, не настаивайте, а попросите сделать более легкое упражнение, но потом обязательно вернитесь к более сложному. Так, ежедневно, от простого к сложному, ребенок освоит все основные упражнения комплекса. Главное, чтобы упражнение выполнялось правильно.

Можно использовать механическую помощь, если у ребенка не получается какое-либо движение, например, помочь чистым пальцем, чайной ложкой, деревянной палочкой от мороженого.

Итак, представляем вам начальный комплекс артикуляционной гимнастики.

1. Улыбочка. Улыбнуться с сомкнутыми губами. Посчитать до 5. Расслабить губы.
2. Заборчик (или лягушка). Улыбнуться, обнажив сомкнутые зубы. Посчитать до 5. Расслабить губы.
3. Трубочка (или хоботочек). Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Посчитать до 5. Расслабить губы.
4. Чередование Заборчик-Трубочка. На счет раз-два чередовать эти движения.
5. Лопаточка. Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии под счет до 5. Закрыть рот.
6. Качели. Улыбнуться, открыть рот. На счет раз-два поочередно поднимаем язык вверх, опускаем вниз. Нижняя челюсть при этом неподвижна.
7. Часики. Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить от одного уголка рта к другому.
8. Накажем непослушный язычок. Губы в улыбке. Легко покусывать язык от кончика до корня, попеременно высовывая и снова втягивая его.
9. Окошко. На счет раз-два открываем и закрываем рот (окошко открыто-окошко закрыто).

Вот такой комплекс упражнений поможет вашему ребенку на начальном этапе при слабой подвижности артикуляционных органов, а также детям раннего возраста для профилактики речевых нарушений.

