

Артикуляційна гімнастика як основа правильної звуковимови

Одним з найважливіших етапів у формуванні правильної вимови звуків є підготовка артикуляційного апарату. На цьому етапі дитину необхідно навчити керувати органами мовлення (часто малорухливими, «неслухняними») та мовленнєвим видихом. Дитина повинна навчитися напружувати і розслабляти язик, точно та в повному обсязі керувати його рухами, утримувати в заданому положенні, правильно працювати губами, а також виробляти подовжений, цілеспрямований струмінь повітря для утворення тих чи інших звуків.

Мета артикуляційної гімнастики – розвиток рухливості органів мовленнєвого апарату, відпрацювання правильних, повноцінних рухів артикуляційних органів необхідних для правильної вимови звуків. Артикуляційну гімнастику бажано проводити щоденно, відводячи на неї від 5 до 15 хвилин, в залежності від віку дитини. Не перевантажуйте дитину, не вимагайте від неї виконання всіх вправ під час одного заняття.

Перед початком роботи Вам необхідно показати дитині вправу та пояснити її виконання. Для того, щоб дитини проявила цікавість до артикуляційної гімнастики, її слід проводити в ігровій формі.

Виконувати артикуляційну гімнастику слід перед дзеркалом, щоб дитина бачила і Ваше обличчя і своє, та могла контролювати виконання вправ.

Частіше хваліть дитину, викликайте позитивний настрій при виконанні артикуляційної гімнастики. Ні в якому разі не сваріть дитину, якщо у неї щось не виходить, або виходить не вірно, це може призвести до того, що дитина взагалі відмовиться виконувати вправи. Звичайно, спочатку дитині буде важко, але через деякий час Ви помітите, що рухи стали вже менш напруженими та чіткими.

Для правильної звуковимови необхідні сильні, пружні та рухливі органи мовлення – язик, губи, м'яке піднебіння. Всі мовленнєві органи складаються із м'язів. Якщо можна тренувати м'язи рук, ніг, спини – то можна тренувати і м'язи язика та губ. Для цього існує спеціальна гімнастика, яка називається артикуляційною. Навіть, якщо дитина ще не говорить, артикуляційна гімнастика допоможе укріпити м'язи органів мовлення та підготує базу для чистої звуковимови.

Спочатку вправи виконуються у повільному темпі обов'язково перед дзеркалом. На перших заняттях можна обмежитися і дворазовим виконанням вправи, головне, щоб воно було виконано якісно! Потім кількість повторень збільшують до 10-15 разів. Коли дитина навчиться правильно виконувати вправи дзеркало можна прибрати.

Логопед повинен показати дитині, як правильно виконувати всі вправи. Проводити артикуляційну гімнастику необхідно кожного дня, а ще краще два рази на день – вранці та в другій половині дня після прогулянки. Будьте терпеливими, спокійними та ласкавими. Якщо у дитини не виходить якийсь рух, можна використати механічну допомогу. Зондами, ручкою чайної ложечки або просто чистим пальцем допоможіть підняти дитині язик вгору.

Для того, щоб дитина знайшла правильне положення язика, наприклад облизати верхню губу, помажте губу варенням, шоколадом або медом залежно від того, що любить дитина.

Заняття повинні проходити в ігровій формі, адже це основна діяльність дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

Основні правила артикуляційної гімнастики.

1. Заняття має проводитися щоденно протягом 10-15 хвилин.
2. Кожну вправу дитина має повторювати 5-10 разів.
3. Наприкінці кожної вправи органи мовленнєвого апарату дитини мають повернутися у вихідне положення, а потім у стан спокою.
4. Кожну вправу дитина повинна виконувати повільно, ритмічно й чітко, рахуючи подумки.
5. Під час роботи із дзеркалом потрібно слідкувати за тим, щоб у дитини працювали лише ті м'язи, які тренуються в даній вправі. Шия та плечі мають бути не напруженими.
6. Під час виконання вправи слід використовувати свою долоню й долоню дитини для імітації рухів язика.
7. Гімнастика не повинна набридати дитині та спричиняти її перевтомлення.

Вправи для щелепи

Артикуляційна вправа "Бегемот"

Із напруженням м'язів опускати й піднімати нижню щелепу.

Рахунок: 1-2.

Бегемотик-бегемот,

У нього великий рот.

Нелегка його робота –

Роззявляти треба рота.

Артикуляційна вправа "Підйомний кран"

Із напруженням м'язів рухати щелепою вправо-вліво. Рахунок: 1-2.

***Він до місця вантаж
доставляє,
В різні боки «стрілу»
повертає.***

Артикуляційна вправа "Шухлядка"

Із напруженням м'язів висунути вперед нижню щелепу так, щоб нижні зуби перекрили верхні. Потім перемістити так, щоб верхні зуби перекрили нижні.

Рахунок: 1-2.

***Я шухлядку висуваю,
Ну а потім закриваю.***

Артикуляційна вправа "Корівка"

Імітувати жування корови, роблячи інтенсивні кругові рухи нижньою щелепою спочатку праворуч, потім ліворуч. Рахунок: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10.

***Цілими днями корівка жує.
Ні на хвилинку не перестає.***

Артикуляційна вправа "Міцний горішок"

Стиснути зуби, напружуючи м'язи, потім розслабити. Рахунок: 1-2-3-4-5 (напружити), 6-7-8-9-10 (розслабити).

***Каже білка: «Просто сміх –
Не розлуцу я горіх!»***

Артикуляційна вправа "Вперта щелепа"

Дорослий кладе одну долоню на пилицю дитини, а іншу змикає у кулак.

Варіант 1. Рот дитини закритий, дорослий підпирає нижню щелепу, не даючи змоги вільно відривати рот. Дитина із зусиллям намаається опустити нижню щелепу.

Варіант 2. Дитина утримує рот відкритим. Дорослий впирається зімкнутим кулаком у жнижню щелепу, намагаючись її закрити. Дитина чинить опір. Увага! Язик дитини знаходиться у глибині рота, щоб ненароком не прикусити його. Дорослий контролює натиск.

***Уперта щелепа і впертий кулак.
Хто з них сильніший?
Дізнатися як?***

Вправи для губ

1. Гребінець

Гребінець не поспішав,

Наші губи розчесав.

- Нижніми зубами «розчесати» верхню губу, а потім верхніми зубами – нижню.
- Рахунок: 1 – 2.

2. Каченя

Наче дзьоб у каченяти,

Губи вмю випинати.

- Випнути губи, розтягнуті, наче в посмішці.
- Рахунок: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10.

3. Вареничок

А ми тісто замісили

І вареничок зліпили.

- Випнути губи, як у попередній вправі. Промасажувати їх, прищипуючи пучками пальців, наче зліплюєте вареники.
- Рахунок: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10.

4. Повітряна кулька

Щоки, мов кульку,

старанно надули.

Здулася кулька –

щоки втягнули.

- «Надути» повітрям щоки, а потім втягнути їх між щелепами.
- Рахунок: 1 – 2.

5. Полоскання

Щоб завжди здорові зуби мати,

Після їжі слід їх полоскати.

- Імітувати полоскання зубів, при цьому губи не повинні випинатися.
- Рахунок: 1 – 2.

6. Парканчик

Язик стрибнув, неначе зайчик,

І заховався за парканчик.

- Зімкнути верхні і нижні зуби, посміхнутися.
- Утримувати: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10.

7. Хоботок

Неначе хоботок у слоненяти,

Я буду губи у напруженні тримати.

- Випнути трубочкою напружені й зімкнені губи.
- Утримувати: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10.
- Випнути губи трубочкою, а потім розслабити їх у легкій посмішці.

- Рахунок: 1 – 2.

8. Жабки

А у жабок-скрекотушок

Посмішки до самих вушок.

- Посміхнутися, старанно розтягуючи губи.
- Утримувати: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10.
- Посміхнутися, старанно розтягуючи губи, а потім розслабити їх.
- Рахунок: 1 – 2.

9. Дудочка

Губи свої – трубочку –

Перетворю на дудочку.

Уздовж вулиці іду

Й дму у дудку: «Ду-ду-ду!»

- Витягнути незімкнені губи вперед трубочкою й утримувати їх у такому положенні. Подудіти: ду-ду-ду.

10. Пустушка

Мов крикливе немовля,

Посмокчу пустушку я.

- Стулити щелепи, випнути губи «хоботком» і прицмокувати, зліплюючи та розліплюючи губи.
- Рахунок: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10.

11. Зупини коня

Кінь зірвався та біжить,

Зупиню його я вмиць.

- Вимовляти звукосполучення «пррру», вібруючи губами.

Вправи для язика

1. Лопата

Мій язик, широкий,

як лопата,

Може на губі розслабленим

лежати.

- Широкий розслаблений язик висунути із рота й покласти на нижню

губу.

- Утримувати: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10.

2. Неслухняний язик

Лінькуватий мій язик.

Працювати він не звик.

Неслухняний язичок –

Покапаю: шльоп, шльоп,

шльоп.

- Широкий, розслаблений язик покласти на нижню губу й «пошльопати» по ньому губою, промовляючи: пе-пе-пе.

3. Трубочка

Язик у «трубочку» згорнули,

Легесенько в нього подули.

- Висунути широкий язик і згорнути бокові краї, щоб утворилася «трубочка». Легенько, не напружуючись, якомога довше подути у «трубочку».

4. Чистимо зуби

Щоб зуби всі були біленькі,

Їх слід почистити гарненько.

- «Почистити» язиком верхні зуби, спочатку з внутрішнього, а потім із зовнішнього боку, роблячи повільні рухи вліво-вправо. Потім «почистити» нижні зуби.

- Рахунок: 1 – 2.

5. Маятник

Тік-так, так-тік –

Наче маятник, язик.

- Відкрити рота. Висунути язик і рухати ним вліво-вправо. Слідкувати за тим, щоб язик не облизував губи.

- Рахунок: 1 – 2.

6. Чашка

Зроби широким свій язик,

Його краєчки підійми.

Бач, вийшла чашечка у нас,

Ану зроби її ще раз.

- Відкрити рота. Покласти широкий язик на розслаблену нижню губу. Загорнути вгору краї язика у формі чашки.

- Утримувати: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10.

7. Проколи кульку

*Треба кульку нам проткнути –
Язиком щочку напнути.*

- Рот закритий. Рухаючи язиком вліво-вправо, намагатися «проткнути» ним то ліву, то праву щоки.
- Рахунок: 1 – 2.

8. Змійка

*Наші поперечні м'язи
Звуться язичок одразу.
Легко м'язи ти напруж –
Став язик неначе вуж.*

- Відкрити рота. Висунути язик якомога далі вперед, напружити м'язи, зробивши його вузьким.
- Утримувати: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10.

9. Старенька конячка

*Старенька конячка
бруківкою йде,
По каменю гучно
копитами б'є.*

- Відкрити рота. Повільно прицмокувати язиком, напружуючи м'язи кореня язика.

10. Голочка

*Наш неслухняний язичок –
Найгостріший з голочок.
Став напруженим, вузьким,
Спробуй потримай таким!
Раз, два, три, чотири, п'ять –
Можеш свій язик сховати.*

- Усміхнутися, висунути язик по можливості вузько.
- Рахунок: 1 – 2 – 3 – 4 – 5 (сховати).

Ці вправи допомагають створити нервово-м'язову основу, необхідну для повноцінного звучання голосу, ясної, чіткої дикції, запобігти патологічний розвиток рухів органів артикуляції, а також зняти надмірне напруження артикуляційних і мимічних м'язів, створити необхідні м'язові дії для вільного володіння і управління артикуляційним апаратом.