

# **Артикуляционная гимнастика. Тренинг речевых мышц.**

**(по материалам речевого центра**

**«Логопед плюс»**

**в Москве)**

**[www.logopedplus.ru](http://www.logopedplus.ru)**

**Артикуляционная гимнастика** включает упражнения, похожие на упражнения обычной гимнастики, только предназначены они для органов артикуляции.

Подвижность и точность работы органов артикуляции: языка, губ, маленького язычка (небной занавески) являются одними из главных условий правильного звучания гласных и согласных звуков. Наиболее подвижным органом артикуляции, от которого зависит качество произношения звуков, является язык. Большая часть упражнений артикуляционной гимнастики относится именно к языку как наиболее рабочему органу.

Кончик языка может опускаться за нижние зубы (как при звуках **с, з, ц**), может подниматься за верхние зубы (звуки **т, д, н**), может прижиматься к альвеолам (звук **л**), может вибрировать под напором выдыхаемой струи воздуха (звук **р**).

Передняя часть спинки языка без участия кончика языка может подниматься к альвеолам, образуя с ними щель (звуки **с, з, ц**), может подниматься к небу вместе с кончиком языка и образовывать с ним щель (звуки **ш, ж, щ**).

Средняя часть языка не так подвижна. Без продвижения передней или задней части языка она может только подниматься к твердому небу, это движение необходимо при произнесении звука **й** и всех мягких звуков.

Задняя часть языка может подниматься и смыкаться с небом (звуки **к, г**), или образовывать с ним щель, при образовании звука **х**.

Боковые края языка могут приподниматься, прижимаясь к внутренней поверхности коренных зубов, и не пропускать в бок выходящую струю воздуха (звуки **с, з, ц, ш, ж, щ, ч, р**), могут опускаться и пропускать воздушную струю (звук **л**).

Подвижность губ также играет значительную роль в образовании звуков. Губы могут вытягиваться в трубочку (звук **у**), могут округляться (звук **о**), растягиваться в улыбку (звуки **и, ы**). При произнесении звуков **с, з, ц, л** и др. губы должны слегка обнажать верхние и нижние зубы, выдвигаться чуть вперед при произнесении звуков **ш, ж**. Но наибольшей подвижностью обладает нижняя губа, она активна, когда мы произносим звуки **п, б, м, в, ф**.

Нижняя челюсть может опускаться и подниматься, это важно для отчетливого звучания гласных звуков.

Мягкое небо может опускаться, тогда выдыхаемая струя воздуха проходит через нос и образует носовые звуки. Если мягкое небо поднято, то маленький язычок прижимается к задней стенке глотки и закрывает проход в нос. Так образуются все ротовые звуки.

При произнесении различных звуков каждый орган занимает строго определенное положение. Кроме того, в речи звуки произносятся один за другим и органы артикуляционного аппарата должны достаточно быстро менять свое положение. Четкое произношение возможно только при согласованной, точной, скоординированной работе всех органов артикуляционного аппарата. Обычно комплекс упражнений, необходимый ребенку, подбирается индивидуально, в соответствии с его дефектом речи. И если при дислалии нет жесткой необходимости в большом количестве упражнений для органов артикуляции, достаточно тех, в результате которых окажутся сформированными необходимые собственно речевые движения для произнесения звука, то при других речевых нарушениях работа по развитию подвижности речевой мускулатуры занимает много времени, ведется систематически и кроме общего комплекса артикуляционной гимнастики включает в себя массаж, специальные упражнения с сопротивлением, упражнения для мимических мышц лица и др.

Упражнения артикуляционной гимнастики многократно, очень подробно описаны в логопедической литературе. Там же можно найти основные рекомендации по ее проведению:

1. Не удивляться и не сердиться, если некоторые упражнения не будут получаться с первого и даже второго раза.

2. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему - шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем.

3. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит Ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.

4. Упражнения выполнять перед зеркалом. Когда ребенок будет уверенно выполнять их, зеркало можно убрать. Иногда (если ребенок согласен) полезно бывает делать упражнения с закрытыми глазами, привлекая внимание ребенка к возникающим ощущениям в органах артикуляции. Иногда (особенно, если ребенку уже очень надоела артикуляционная гимнастика) – поверните его лицом к себе, выполняйте упражнения вместе, подражая друг другу.

5. Проводить артикуляционную гимнастику ежедневно, следить, чтобы ребенок не уставал. Придерживаться общепедагогических принципов - идти от простых упражнений к более сложным, выполнять упражнения сначала в медленном темпе, под счет или другие команды. Количество повторений увеличивать постепенно.

6. Вам придется показывать упражнения ребенку, поэтому нужно научиться правильно их выполнять.

7. Занятия обязательно проводить в игровой форме, привлекать любимые игрушки, рассказывать сказки и веселые истории про «непослушный», «озорной» язычок или про язык-«путешественник». Придумывать свои игры, перестраиваться на ходу, подхватывать идеи ребенка, следить, чтобы он не заскучал. Результат Ваших занятий во многом будет зависеть от того, сможете ли Вы превратить утомительную, однообразную, тяжелую работу в увлекательную игру.

8. Вам не нужно выполнять с ребенком весь комплекс упражнений, если в этом нет необходимости.

## ***Тренировка нижней челюсти***

Необходимым условием четкой речи является умение правильно открывать рот. Это связано с работой нижней челюсти. Предлагаем Вам комплекс упражнений для развития мышц 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 двигается 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, упереться 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**

## ***Тренировка губных мышц***

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).

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

- Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук «поцелуя».

5. 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 утки.

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

7. Поднимать верхнюю губу так, чтобы были видны верхние зубы. Опустить нижнюю губу, обнажая нижние зубы.

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

9. Если губы совсем слабые.

- Сильно надуть щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту.

- Удерживать губами карандаш, пластмассовую трубочку. Карандашом 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.

## ***Тренировка мышц языка***

1. Рот открыт, губы в улыбке, широкий язык удерживается в полости рта в расслабленном, спокойном состоянии под счет до 5-10. Следить, чтобы язык не сужался, а кончик касался нижних зубов.

2. Рот открыт, губы в улыбке, положить кончик языка на нижнюю губу «лопаткой», боковые края языка касаются углов рта. В спокойном, расслабленном состоянии удерживать язык под счет до 5-10. Следить, чтобы нижняя губа не подворачивалась, широкий кончик языка лежал на губе, не выходя за ее пределы. Если язык не получается сделать широким, можно пошлепать по нему губами, произнося **пя-пя-пя**, или нараспев тянуть звук **и**.

3. Губы в улыбке, легко покусывая, помассировать зубами всю поверхность языка, медленно высовывая и втягивая его в рот. Потом чесать язык зубами.

4. Рот открыт, губы в улыбке, высунуть язык наружу «иголочкой», тянуться к отодвигаемому от языка пальцу, карандашу, конфетке. Следить, чтобы губы и челюсти были неподвижны.

5. Рот открыт, губы в улыбке, двигать язык к уголкам рта вправо-влево. Следить, чтобы челюсть и губы были неподвижны, язык не скользил по нижней губе.

6. Рот открыт, губы в улыбке. Облизнуть кончиком языка верхнюю губу от одного уголка рта до другого. Следить, чтобы язык доходил до уголков рта, движение было плавным, без скачков, челюсть не двигалась. Так же облизать нижнюю губу. Потом облизать губы по кругу.

7. Рот закрыт. Облизывать зубы под нижней, потом под верхней губой. Следить, чтобы челюсть и губы не двигались.

8. Рот закрыт. Облизывать зубы под губами круговыми движениями языка. То же повторять с открытым ртом.

9. Рот открыт, губы в улыбке. Плавно провести языком по верхним зубам, прикасаясь к каждому зубу, пересчитывая их. Следить, чтобы челюсть не двигалась. То же движение – по нижним зубам.

10. Рот закрыт. Напряженный кончик языка упирается то в одну, то в другую щеку. То же, но рот открыт.

11. Рот закрыт. Кончик языка упирается в щеку и делает языком движения вверх-вниз. Следить, чтобы челюсть не двигалась.

12. При паретичном, вялом языке перемещать во рту фасоль, горох и т.п.

13. Рот открыт, губы в улыбке. Поднимать широкий язык к носу и опускать к подбородку. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, челюсть не двигалась, язык не сужался.

14. Рот открыт, губы в улыбке. Поднимать широкий язык к верхним и опускать к нижним зубам. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, челюсть не двигалась, язык не сужался.

15. Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка положить на альвеолы за нижними зубами с внутренней стороны, потом поднять на бугорки за верхними зубами тоже с внутренней стороны. Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

16. Рот открыт, губы в улыбке. Язык высунуть «чашечкой», «ковшиком». Сдуть ватку с кончика носа, воздух выходит по середине языка, ватка летит строго вверх. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна, а нижняя губа не натягивалась на нижние зубы.



17. Рот открыт, губы в улыбке. Боковые края языка упираются в боковые верхние зубы. Многократно барабанить напряженным широким кончиком языка по верхней десне: **д-д-д**, постепенно убыстряя темп. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, губы оставались в улыбке, звук носил характер четкого удара, чтобы отчетливо ощущалась выдыхаемая струя воздуха.

18. То же, но произносить **ды-ды-ды**. Как и в упражнении 17 работает только язык. Для контроля можно поднести ко рту полоску бумаги. При правильном выполнении она будет отклоняться.

19. Рот открыт, губы в улыбке. Положить широкий язык на верхнюю губу и двигать им вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая ее. Темп убыстряется постепенно, добавляется звук голоса, пока не услышатся звуки, похожие на **бл-бл** (индюк разговаривает). Следить, чтобы язык был широким, он должен облизывать верхнюю губу. Нижняя челюсть не двигается.

20. Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка прижать к небу за верхними зубами и оторвать со щелчком (поцелкать кончиком языка). Темп постепенно убыстряется. Следить, чтобы губы улыбались, нижняя челюсть не двигалась.

21. То же, но беззвучно.

22. Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в нижнюю десну, спинка языка выгибается. Следить, чтобы язык не сужался, кончик языка оставался у нижних зубов и не оттягивался назад, челюсть и губы были неподвижны.

23. Присасывание спинки языка к небу, сначала при сомкнутых челюстях, а затем при разомкнутых челюстях. Если присасывание не удастся, то на спинку языка можно положить липкую конфету – ребенок старается, прижимая спинку языка к небу, сосать конфету.

24. Рот открыт, губы в улыбке. Широкий язык присосать к твердому небу, удерживать под счет до 10, потом оторвать со щелчком. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть не двигались, боковые края языка были одинаково плотно прижаты (ни одна

половинка не должна провисать). При повторении упражнения открывать рот шире.

25. Присосать спинку языка всей плоскостью к твердому небу. Не отпуская языка, закрывать и открывать рот, растягивая подъязычную уздечку. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и все дольше удерживать язык в верхнем положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны, не провисала одна из сторон языка.

26. Кончик языка высовывается наружу и двигается между губами сначала по вертикали, а затем по горизонтали, при этом чувствуется напряжение в уздечке языка. При включении голоса получается звук, похожий на детское «поддразнивание».

27. Рот открыт, губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как бы длительно произнося звук **ф**, сдуть ватку на противоположный край стола.

## ***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. Надуть 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