

## Артикуляционная гимнастика в домашних условиях

Елизарова Е.Г. учитель-логопед  
II квалификационной категории

Родителям каждого ребёнка хочется, чтобы он умел хорошо выражать свои мысли и не испытывал трудностей при общении с окружающими.

В семье «плохоговорящий» ребёнок находится в психологически благоприятной ситуации – близкие хорошо понимают его искажённую речь. Иногда родители умиляются особенностями речи ребёнка, поощряют неправильное произнесение слов. Неясная речь ребёнка становится проблемой, когда ребёнок попадает в среду хорошо говорящих сверстников и не может выразить свои желания, договориться о совместной игре. Повторяющаяся психотравмирующая ситуация может послужить причиной изменения характера ребёнка и наложить отпечаток на его поведение.

Если нарушения речевого развития ребёнка не устранить в дошкольном возрасте, они могут стать причиной школьной неуспеваемости, так как неправильное произношение звуков приводит к возникновению специфических нарушений чтения и письма.

Наиболее распространённым среди речевых нарушений является нарушение *звукопроизношения*. Нарушение может касаться одного звука, а может охватывать все группы звуков.

Независимо от количества нарушенных звуков фонематическое недоразвитие необходимо устранить, так как оно может привести к более тяжёлым речевым нарушениям.

Чаще всего нарушенными оказываются следующие звуки:

▲ свистящие: /с, съ, з, зь, ц/;

▲ шипящие: /ш, ж, щ, ч/;

▲ соноры: /л, ль, р, рь/;

*Проявляются в речи:*

1) отсутствием звука;

2) искажением звука;

3) заменой звука другими.

Исправление нарушений звукопроизношения проводится поэтапно:

\* подготовительный;

\* постановка звука;

\* автоматизация (закрепление звука в слогах, словах, предложениях);

\* дифференциация (различение смешиваемых звуков).

Цель подготовительного этапа – заключается в подготовке к правильному восприятию звука. На этом этапе формируются точные движения органов артикуляции (языка, губ), с помощью специальной артикуляционной гимнастики. Одновременно идёт работа над дыханием, развитием фонематического слуха и развитием мелкой моторики пальцев рук.

Проводить артикуляционную гимнастику с ребёнком необходимо

ежедневно по 5-10 минут несколько раз в день. Каждое упражнение выполняется от 5 до 20 раз. Выполняется артикуляционная гимнастика сидя перед зеркалом. Темп выполнения и количество упражнений постепенно увеличиваются. Можно выполнять артикуляционные упражнения под счёт, с хлопками, под музыку.

### **Правильный уклад органов артикуляции звуков С, Сь, З, Зь, Ц**

При произнесении звука **С** - губы растянуты в улыбку. Зубы сближены на 1-2 мм, нижние и верхние резцы обнажены. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Передняя часть спинки языка широкая, приподнимается к верхним альвеолам (бугорки за верхними резцами) и образует с ними щель в форме желобка. Средняя часть спинки языка опущена, в середине её образуется продольный желобок. Боковые края языка плотно прилегают к верхним коренным зубам, закрывая проход воздушной струе по бокам. При таком укладе образуется узкий проход вдоль языка по средней его линии. По этому проходу проходит выдыхаемая холодная струя воздуха и образуется звук **С**.

При произнесении мягкого звука **Сь** губы растягиваются в улыбку сильнее, чем при **С**, и напрягаются. Передне-средняя часть спинки языка поднимается выше к твёрдому нёбу и несколько перемещается вперёд в направлении альвеол.

При артикуляции звуков **З, Зь** в дополнение к артикуляционному укладу добавляется голос, а напор воздушной струи ослабевает.

При произнесении звука **Ц** губы нейтральны и принимают положение последующего гласного. Расстояние между зубами 1-2 мм. Для звука характерна сложная язычная артикуляция: он начинается со смычного элемента (как при **Т**), при этом кончик языка опущен и касается нижних резцов. Передняя часть спинки языка поднимается к верхним зубам, с которыми производит смычку; боковые края языка прижаты к коренным зубам. Звук **Ц** заканчивается щелевым элементом (как при **С**), который звучит очень кратко. Выдыхаемая воздушная струя сильная.

### **Примерный комплекс упражнений для выработки артикуляционных укладов звуков С, Сь, З, Зь, Ц**

1. «Наказать непослушный язычок» - улыбнуться, приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить слоги *ня-ня-ня*. Следить, чтобы ребёнок не задерживал выдыхаемый воздух.
2. «Лопатка», «Блинчик», «Лепёшка» - рот открыт, губы в улыбке. Положить широкий кончик языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счёт от 5 до 10.
3. «Язык перешагивает через зубы» - рот открыт, губы в улыбке. Движения языка:
  - а) широким языком дотронуться до нижних зубов с наружной стороны, затем с внутренней. При выполнении упражнений следить, чтобы язык не сужался, нижняя челюсть и губы были неподвижны.

4. «Горка», «Киска сердится» - рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Спинка языка выгибается, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от зубов, язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

5. Упражнение в произнесении звука *и*. В игровой форме отрабатывается произнесение звука *и*, при котором положение языка близко к нормальной артикуляции звука *с*.

6. «Кто дальше загонит мяч» - рот открыт, губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка подняты. Как бы произносим длительно звук *ф*, сдуть ватку на противоположный край стола. Следить, чтобы не надувались щёки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, чтобы ребёнок произносил звук *ф*, а не *х*, то есть чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

7. «Сдуть снежинку» - рот приоткрыт, губы в улыбке. Широкий язык высунут. Кончик языка опущен. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. На кончик языка положить бумажный квадратик размером 1x1 см и сдуть его. Следить, чтобы щёки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтобы ребёнок как бы произносил звук *ф*, а не *х*.

8. «Моторчик» - положить одну руку ребёнка себе на горло, а вторую ему на горло. Произносим звук *С*, затем *З*. Ребёнок рукой чувствует вибрацию связок. Затем предложить ребёнку самому произнести звук *С* и включить «моторчик» (ручной контроль позволяет почувствовать этот «моторчик»).

9. Упражнение в произнесении звуков *т-с*. Перед постановкой звука *Ц* полезно проводить упражнение в поочередном произнесении звуков *Т* и *С*, что способствует быстрому переключению языка из одного положения в другое и необходимо для правильного произнесения звука *ц*. Сначала звуки произносятся медленно, затем темп убыстряется и звуки произносятся без перерыва: *тс-тс-тс*. При произнесении ощущается один удар воздушной струи (проверять тыльной стороной ладони). Следить, чтобы дети не произносили *тэс* или *тыс*.

10. «Подуть через соломинку», «Шторм в стакане». Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Посередине языка кладётся соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

### **Правильный уклад органов артикуляция звуков Ш, Ж, Ч, Щ**

При произнесении звука **Ш** - губы округлены и слегка вытянуты вперёд. Расстояние между зубами 2-5 мм, верхние и нижние резцы видны. Широкий кончик языка поднят к альвеолам или передней части твёрдого нёба и образует с ними щель. Боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам и не пропускают по бокам выходящую струю воздуха. Язык напоминает «чашечку». Воздушная струя сильная, широкая, тёплая, легко ощущается тыльной стороной ладони, поднесённой ко рту.

При образовании звука **Ж** та же артикуляция, что и при образовании

Ш; она дополняется работой сомкнутых и колеблющихся голосовых складок, производящих голос. Выдыхаемая струя воздуха несколько слабее, а щель между кончиком языка и твёрдым нёбом меньше, чем при образовании Ш.

При произнесении звука **Щ** губы округлены и слегка выдвинуты вперёд. Широкий кончик языка поднят до уровня верхних зубов (ниже, чем при произнесении *ш*). Передняя часть спинки языка несколько прогибается, средняя часть приподнимается к твердому нёбу, задняя часть опущена и продвинута вперёд. Язык напряжен. Сильная струя воздуха проходит через две щели: между средней частью спинки языка и твердым нёбом и между кончиком языка и передними зубами или альвеолами. Образуется сложный шум, более высокий, чем при звуке *ш*.

При произнесении звука **Ч** губы, как при произнесении всех шипящих, округлены и вытянуты. Звук имеет сложную язычную артикуляцию: он начинается со смычного элемента (как при звуке Т). Кончик языка опущен и касается нижних резцов. Передняя часть спинки языка прижата к верхним резцам или альвеолам, средняя её часть выгнута по направлению к твердому нёбу. Весь язык несколько продвигается вперед. Выдох производится резким толчком тёплой струи воздуха. Звук заканчивается кратким щелевым элементом (как при звуке Щ).

#### **Примерный комплекс упражнений для выработки артикуляционных укладов звуков Ш, Ж, Ч, Щ**

1. «Пирожок» - рот открыт, губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края лопатообразного языка поднимаются вверх, по средней продольной линии языка образуется впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до 5-10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались неподвижными.
2. «Маляр» - рот открыт, губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить нёбо, делая движения языка назад-вперёд (от зубов к горлу и обратно). Следить, чтобы язык не сужался, доходил до внутренней поверхности верхних резцов и не высывался изо рта, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.
3. «Вкусное варенье» - рот открыт, губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба. Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его боковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает» язык вверх - она должна быть неподвижной.
4. «Чашечка», «Ковшик» - рот открыт, губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу. В таком положении язык удержать под счет от 1 до 5-10. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть была неподвижна.
5. «Фокус» - рот открыт, губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка прогибается книзу.

Удерживая язык в таком положении, сдуть ватку с кончика носа. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной, губы не натягивались на зубы, ватка летела строго вверх.

6. «Саночки» - рот открыт, губы в улыбке. Боковые края языка плотно прижимаются к верхним коренным зубам, спинка прогибается вниз, кончик свободен. Движения языком вперед-назад, боковые края языка скользят по коренным зубам. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы.

7. Упражнение в произнесении звуков *т'-щ*.

Перед постановкой звука *ч* полезно проводить упражнение в поочередном произнесении звуков *т)* и *щ*. Это способствует быстрому переключению языка из одного положения в другое, что необходимо для произнесения звука *ч*. Сначала звуки произносятся медленно, затем темп убыстряется. Следить, чтобы дети не произносили *тыщ* или *тэщ*.

8. Сделать «Чашечку», произносить Ш и на выдохе растянуть губы в улыбке, послышится звук Щ.

### **Правильный уклад органов артикуляции звуков Л, Ль**

При произнесении звука Л - губы открыты и принимают положение в зависимости от следующего гласного; расстояние между верхними и нижними резцами -2-4 мм; кончик языка поднимается и прижимается к основаниям верхних резцов; боковые края языка опущены и пропускают выходящую воздушную струю; выдыхаемая струя воздуха слабая.

Артикуляция мягкого Ль отличается от артикуляции твёрдого Л тем, что губы при его произнесении несколько оттягиваются в стороны (что свойственно мягким согласным). Кончик языка поднимается и касается альвеол. Передне-средняя часть спинки языка напряжена и также смыкается с альвеолами, задняя часть спинки языка вместе с корнем значительно продвинута вперёд и опущена. Язык более напряжён и приподнят.

### **Примерный комплекс упражнений для выработки артикуляционных укладов звуков Л, Ль**

1. «Наказать непослушный язычок» (см. свистящие).
2. «Лопатка», «Блинчик», «Лепёшка» (см. свистящие).
3. «Качели» - рот открыт, губы в улыбке.
  - а) широкий язык положить снаружи на верхнюю губу, затем на нижнюю. Кончик языка подворачивать как можно больше;
  - б) широкий язык поднимается к носу и опускается к подбородку;
  - в) широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней;
  - г) широкий язык вставить между верхними зубами и губой, затем между нижними зубами и губой;
  - д) широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним;
  - е) широким кончиком языка дотронуться до альвеол (бугорков за верхними зубами), затем за нижними;

При выполнении всех упражнений следить, чтобы язык не сужался,

губы и нижняя челюсть были неподвижны.

4. «Беззвучно пощёлкать кончиком языка» - рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка прижимать к бугоркам за верхними зубами и беззвучно отрывать. Сначала выполнять упражнение в медленном темпе, затем в быстром. Следить, чтобы нижняя челюсть и губы не двигались. Кончик языка не должен загигаться внутрь и не должен высовываться изо рта.

5. «Индюк» - рот открыт, губы в улыбке. Производить широким передним краем языка движения по верхней губе вперёд-назад, стараясь не отрывать язык от губы, кончик слегка загнуть, как бы поглаживать губу. Сначала производить медленные движения, потом убыстрять темп и добавить голос, пока не слышатся звуки *бл-бл*. Следить, чтобы язык не сужался (язык должен облизывать верхнюю губу, а не выдвигаться вперёд), чтобы верхняя губа не натягивалась на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

6. «Пароход» - рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка опущен и оттянут назад, спинка языка выгнута к нёбу. Длительно произносить звук *ы* («как гудит пароход»). Следить, чтобы кончик языка не приподнимался и находился в глубине рта, спинка хорошо выгибалась, звук *ы* не переходил в *и*, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

7. Рот открыт, губы в улыбке, зубы обнажены. Широкий кончиком языка быстро проводить по альвеолам назад-вперёд, затем включить голос. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

8. Произносить звук *А* и быстро дотрагиваться кончиком языка альвеол.

### **Правильный уклад органов артикуляции звуков Р, Рь**

Для произнесения звуков **Р, Рь** необходима сложная работа всех мышц языка. При произнесении **Р** рот открыт. Губы принимают положение в соответствии с последующим гласным звуком. Кончик языка распластан, неплотно прилегает к верхним альвеолам и вибрирует в проходящей воздушной струе. Средняя часть спинки языка опущена, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Корень языка отодвинута назад и слегка поднимается к мягкому нёбу. Выдыхаемая струя воздуха проходит посередине. Струя должна быть сильной, направленной.

Мягкий звук **Рь** отличается от твёрдого тем, что при его произношении средняя часть спинки языка поднимается к твёрдому нёбу, кончик языка вибрирует не у альвеол, а у верхних резцов. Задняя часть спинки языка вместе с корнем продвинута вперёд.

### **Примерный комплекс упражнений для выработки артикуляционных укладов звуков Р, Рь**

1. Достать языком нос. Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. Следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

2. «Чьи зубы чище?» - рот открыт, губы в улыбке. Широким кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком

вверх-вниз. Следить, чтобы язык был широким, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

3. «Малляр» - рот открыт, губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить нёбо, делая движения языка назад-вперёд (от зубов к горлу и обратно). Следить, чтобы язык не сужался, доходил до внутренней поверхности верхних резцов и не высывался изо рта, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

4. «Лошадка» - широкий лопатообразный язык прижать к нёбу (язык присасывается) и со щелчком оторвать. Следить, чтобы губы были в улыбке, нижняя челюсть не «подсаживала» язык вверх. Для фиксации челюсти ставится роторасширитель. Может использоваться пробка, которая вставляется в угол рта на коренные зубы, или большой палец ребёнка (следить за чистотой рук!).

5. «Грибок - I» - рот открыт, губы в улыбке. Прижать широкий язык всей плоскостью к нёбу (язык присасывается) и удержать в таком положении под счёт от 1 до 5-10. Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная уздечка - его ножку. Следить, чтобы боковые края языка были одинаково плотно прижаты к нёбу (ни одна половина не должна провисать), чтобы губы не натягивались на зубы. При повторении упражнения рот надо открывать шире.

6. «Грибок - II» - присосать язык к нёбу, губы растянуть в улыбку и со всей силы выдохнуть звук Д. Следить, чтобы при выдохе язык не отрывался от альвеол.

7. «Гармошка» - рот открыт, губы в улыбке. Широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и дольше удерживать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал.

8. «Пощёлкать кончиком языка» - рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка прижимать к бугоркам за верхними зубами и со щелчком отрывать. Сначала упражнение выполняется в медленном темпе, потом быстрее. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны, работал только язык.

9. «Фыркание» - широкий расслабленный язык положить между губами. Дуть на язык и губы так, чтобы они вибрировали. Следить, чтобы губы не напрягались, щеки не раздувались, язык зубами не зажимался.

10. «Автомат» - рот открыт, губы в улыбке. Напряжённым кончиком языка постучать в бугорки за верхними зубами, многократно и отчётливо произнося звук *т-т-т* - сначала медленно, постепенно убыстряя темп. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны, звук *т* носил характер четкого удара, а не хлюпал, кончик языка не подворачивался, ощущалась выдыхаемая струя воздуха. Для проверки ко рту поднести полоску бумаги: при правильном выполнении упражнения она будет отклоняться.

11. «Барабан-I» - Рот открыт, губы в улыбке. Широким кончиком языка постучать о нёбо за верхними зубами, многократно и отчётливо произнося

звук *д-д-д*. Сначала звук *д* про износить медленно, постепенно темп убыстрять. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась, язык не сужался, кончик его не подворачивался, чтобы звук *д* носил характер чёткого удара, а не был хлюпающим. Звук *д* произносится так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя.

12. «Барабан-П» - рот открыт, губы в улыбке. Широкий язык поднять вверх к нёбу и произносить поочерёдно отчетливо *да-ды*. При произнесении слога *да* язык отводится к центру нёба, при произнесении *ды* - перемещается к бугоркам за верхними резцами. Сначала упражнение выполняется медленно, затем темп убыстряется. При произнесении должна ощущаться выдыхаемая струя воздуха. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы. Нижняя челюсть не должна двигаться. Произнесение *да-ды* должно быть чётким, не хлюпающим, кончик языка не должен подворачиваться.