

Правила выполнения артикуляционной гимнастики

Артикуляционные упражнения способствуют укреплению мышц речевого аппарата, формируют правильные, полноценные движения артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и др.), улучшают дикцию; поэтому артикуляционная гимнастика необходима детям, имеющим речевые нарушения, и полезна всем детям как с целью профилактики нарушений, так и с целью развития речи.

Проводить артикуляционную гимнастику рекомендуется систематически, чтобы сформированные навыки закреплялись.

Лучше заниматься ежедневно 2 раза в день по 5–10 минут.

Вначале хорошо выполнять упражнения перед большим зеркалом, где ребенок будет видеть и себя, и вас.

В дальнейшем можно будет обходиться и без зеркала. Но не забывайте, что ребенок овладевает речевыми навыками, подражая взрослым. Поэтому чаще показывайте ребенку, как делать то или иное движение, приучайте его смотреть на взрослого и подражать ему.

Следите, чтобы ребенок выполнял упражнения медленно, плавно, четко.

Не раздражайтесь и не показывайте своего огорчения, если у ребенка не получается какое-то упражнение.

Похвалите за старание и вселите надежду в успех, который придет, если терпеливо тренироваться ежедневно.

Если движения в процессе выполнения становятся неточными, хаотичными, лучше закончить занятие, так как ребенок устал.

В случае затруднений можно помогать ребенку выполнять те или иные движения, используя чайную ложечку с закругленной ручкой или удерживая язык, губы или нижнюю челюсть чистыми руками.

Количество повторений артикуляционных упражнений варьируются в зависимости от возраста и двигательных возможностей ребенка и в среднем составляет от 3 до 5 повторений.

Статическая нагрузка также может увеличиваться по мере повышения двигательных возможностей ребенка. Если в начале можно ограничить удержание артикуляционного положения под счет до 2, то со временем, по мере того как окрепнут мышцы, счет увеличивается до 5-10.

Подходить к любому упражнению надо индивидуально, не стоит форсировать события, добиваясь освоения трудного упражнения в короткие сроки.

Проводить артикуляционную гимнастику лучше в игровой форме, подражая, соревнуясь или изображая кого-либо. Например, добиваясь

четкого и правильного положения в упражнении «Заборчик», ребенку легче освоить движения губами и удержать их в нужном положении, если он будет изображать лягушку, у которой рот до ушей. Можно попросить ребенка: «Сделай улыбку до ушей, хоть завязочки пришей!». Гибкость движений языка, быстрая вибрация кончика языка – важная предпосылка для постановки звука р. С этой целью можно провести с ребенком игру в лошадки и кучеров. Кучера щёлкают языком, лошадки цокают копытами – и то и другое способствуют выработке гибкости языка и интересно ребенку. Такая постановка задачи создает веселый настрой у ребенка и конструктивно облегчает процесс выполнения упражнения. Для поддержания интереса к выполнению упражнений можно использовать различные стихотворные сопровождения для каждого вида упражнений

Очень полезны упражнения на выработку сильной струи воздуха, необходимой для произнесения шипящих и свистящих звуков. С этой целью можно предложить ребенку сильно дуть на ватные шарики, одуванчики, легкие предметы, находящиеся в тазу с водой (кораблики, рыбки), сравнить, кто лучше дунул, чей кораблик дальше уплыл. Полезно также пускать мыльные пузыри. Но при выполнении упражнений на дыхание будьте внимательны и осторожны, так как они могут вызвать головокружение. Будет достаточно выполнить их 5 раз.

Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики способствует выработке правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков.