

Кабинет логопеда

Артикуляционная и дыхательная гимнастика

Тренировка артикуляционных органов и развитие речевого дыхания является едва ли не основным моментом в структуре логокоррекционных занятий с детьми, имеющими дефекты звукопроизношения. Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель—увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Используются упражнения с сопротивлением, когда логопед кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха.

При дыхательной гимнастике не следует переутомлять ребёнка. Нужно следить, чтобы он не напрягал плечи, шею, не принимал неудобных поз. Все дыхательные упражнения проводятся плавно, под счёт или музыку, в хорошо проветренном помещении.

С детьми проводят дыхательную гимнастику, используя игровые приёмы.

1. **«Кораблики»** Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней—бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».
2. **«Снег и ветер»** Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики-«снег»- и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.
3. **«Кто спрятался?»** На предметную картинку размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что картинка находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно картинку.
4. **«Пузырьки»** Это игра, которую почти все родители считают баловством, и не разрешают детям в неё играть. На самом деле, она является дыхательным упражнением и очень проста в использовании. Нужна лишь трубочка-соломинка и стакан воды. Обращаем внимание

ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

5. «**Дудочка**» Используем всевозможные свистки, детские музыкальные инструменты, колпачки от ручек. Дуем в них.
6. «**Фокус**» Это упражнение с кусочком ваты, которое подготавливает к произнесению звука [p]. Вата кладётся на кончик носа. Ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его кончик вверх и подуть на ватку, чтобы сдуть её с носа.
7. «**Свеча**» Ребёнку предлагается дуть на огонёк горящей свечи так, чтобы не задуть её, а лишь немного отклонить пламя. Дуть нужно долго, аккуратно, потихоньку. Относительно этого упражнения существует предостережение со стороны аюрведической медицины. А именно, дуновение на огонь якобы является проявлением неуважения к стихии огня, и с этим напрямую связано ухудшение зрения в дальнейшем. Однако аюрведическая медицина не является доказательной, поэтому данное предостережение адресовано лишь тем, кто в это верит.
8. «**Деревья**» Упражнение аналогично упражнению «Кто спрятался?» Наглядный материал в виде деревьев изготавливается из гофрированной бумаги (крона дерева), на которую предлагается дуть.
9. «**Греем руки**» Ребёнку предлагается контролировать выдох ладошками – дуем на ладошки. Это же упражнение используем при постановке свистящих и шипящих звуков. Ребёнок ладошкой контролирует правильность своего произношения. Если «ветерок» холодный, «зимний», значит звук [с] произносится правильно. При произнесении звука [ш] «ветерок» тёплый, «летний», ладошки греются.

Артикуляционную гимнастику можно разделить на:

- Упражнения для нижней челюсти
- Упражнения для щёк
- Упражнения для губ
- Упражнения для языка
- Упражнения для мягкого нёба.

Упражнением для развития подвижности нижней челюсти, а также для устранения саливации, являются жевательные движения. Чтобы побудить ребёнка совершать их, можно предложить ему игру «Корова» (жуём траву, как корова). Нижняя челюсть также задействуется в «Весёлой зарядке» С. и Е. Железновых, когда детям под песенку предлагается стучать зубами:

Головами покиваем,
Носиками помотаем,
И зубами постучим,
И немножко помолчим.
Плечиками мы покрутим,
И про ручки не забудем,
Пальчиками потрясём
И сначала всё начнём.

Эту песенку я использую как физкультминутку на своих занятиях. Однако одну строчку я изменила. Вместо «носиками помотаем» мы поём «язычок свой покусаем». Так, одновременно с зарядкой, ребёнок делает и самомассаж языка. Для этой же цели используются и такие слова:

Язычок погладим ласково губами,
А затем постукаем бережно губами,
Язычок погладим ласково зубами,
Нежно покусаем мы его зубами,
И опять погладим ласково зубами,
А потом похлопаем бережно губами,
И в конце погладим ласково губами.

Упражнением для щёк является одновременное и попеременное их надувание.

Существующая гимнастика для губ станет ребёнку интереснее, если каждое упражнение будет сопровождаться весёлыми стишками, предложенными З.А.Репиной и В.И.Буйко.

1. «Лягушки улыбаются» («Улыбка»)

Квака любит улыбаться,
Рот у Кваки до ушей,
Хоть завязочки пришей.

Тянуть губы прямо к ушкам
Очень нравится лягушкам.
Улыбаются, смеются,
А глаза у них, как блюдца.

Доброе утро и солнцу, и птицам,
Доброе утро улыбчивым лицам!

2. «Заборчик»

Зубы ровно мы смыкаем
И заборчик получаем...

А сейчас раздвинем губы —
Посчитаем наши зубы.

3. «Хобот слонёнка»

Подражаю я слону:
Губы хоботом тяну...
Даже если я устану,
Их тянуть не перестану.
Буду долго так держать,
Свои губы укреплять.

4. «Трубочка»

Мои губы—трубочка—
Превратились в дудочку.
Громко я дудеть могу:
Ду-ду-ду, ду-ду-ду!

Вдоль по улице иду я
И в большую дудку дую:
Ду-ду-ду да ду-ду-ду,
Я по улице иду!

5. «Бублик»

Бублик мы изобразили—
Плавно губы округлили,
Их теперь нельзя смыкать:
Бублик надо удержать.

Когда ребёнок научится выполнять все упражнения для губ, будем чередовать движения.

Свои губы прямо к ушкам
Растяну я, как лягушка.
А теперь слонёнок я.
Видишь—хобот у меня.
А сейчас я дудочка,
Дудочка—погудочка.
Мне понравилось играть,
Повторю-ка всё опять.

Наиболее сложными в артикуляционной гимнастике являются упражнения для языка.

1. «Лопаточка»

Цель: выработать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким. Язык лопаткой положи. И спокойно поддержи. Язык надо расслаблять. И под счёт его держать: Раз, два, три, четыре, пять! Язык можно убирать.

2. «Накажу непослушный язык»

Это упражнение является расслабляющим самомассажем для языка. В обязательном порядке оно выполняется в случае, когда ребёнок не может сделать «лопатку». На губу язык клади, «Пя-пя-пя» произноси, Мышцы расслабляются... Лопатка получается... Ты под счёт её держи... До пяти...до десяти...

3. «Чищу зубы»

Цель: выработать умение удерживать кончик языка за нижними зубами.

Чищу зубы, чищу зубы
И снаружи, и внутри.
Не болели, не темнели,
Не желтели чтоб они.

4. «Язык-силач»

Цель: отработать умение удерживать широкий кончик языка за нижними зубами, укреплять мышцы языка, напрягая и расслабляя их.

Язычок у нас силач
В зубы упирается,
Сильно напрягается,
Горкой выгибается.
Силачу пора на отдых.
Чтобы смог он полежать,
Мышцы будем расслаблять.

5. «Качели»

Цель: выработать умение менять положение языка с постепенным ускорением темпа.

На качелях я качаюсь:
Вверх-вниз, вверх-вниз,
Я до крыши поднимаюсь,
А потом спускаюсь вниз.

6. «Горка»

Цель: выработать умение прижимать боковые края языка к верхним коренным зубам и поднимать переднюю часть спинки языка, упирая при этом его кончик в нижние передние резцы.

Вот так горка, что за чудо!
Выгнулся язык упруго:
Кончик в зубы упирается,
Бока кверху устремляются.

7. «Пиала»

Цель: выработать умение делать язык широким, приподнимая его края и удерживая форму чашечки.

Язык широкий положи,
Его края приподними—
Получилась пиала,
Почти круглая она.
В рот её ты занеси
И края к зубам прижми.

8. «Вкусное варенье»

Цель: выработать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки-пиалы.

Ох и вкусное варенье!
Жаль, осталось на губе.
Язычок я подниму
И остатки оближу.

9. «Грибок»

Цель: вырабатывать подъём языка вверх, растягивая подъязычную уздечку.

На лесной опушке,
Где жила кукушка,
Вырос гриб волнушка—
Шляпка на макушке.

10. «Гармошка»

Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную уздечку, закреплять умение подъёма языка.

К нёбу язычок прижми,
Челюсть ниже опусти.

Рот открой, потом прикрой,
Гармонист ты неплохой.

11. «Иголочка»

Цель: выработать умение делать язык узким, напрягая его мышцы.

Язык в иголку превращаю,
Напрягаю и сужаю.
Острый кончик потяну,
До пяти считать начну.
Раз, два, три, четыре, пять!
Иголку я могу держать.

Полезно чередовать движения языка «лопаточка--иголочка»

Язык лопаткой уложи
И спокойно поддержи.
А потом—раз, два, три—
Как иголку заостри.

12. «Лошадка»

Цель: укреплять мышцы языка, отрабатывать подъём языка вверх.

Я лошадка Серый Бок!
Цок-цок-цок-цок.
Я копытцем постучу,
Цок-цок-цок-цок.
Если хочешь—прокачу!
Цок-цок-цок-цок.
Посмотри, как я красива:
Цок-цок-цок-цок.
Хороши и хвост, и грива,
Цок-цок-цок-цок.
Я лошадка Серый Бок!
Цок-цок-цок-цок.

13. «Маляр»

Цель: отработать подъём языка вверх и его подвижность.

Красить потолок пора,
Пригласили маляра.
Челюсть ниже опускаем,
Язык к нёбу поднимаем,
Проведём вперёд-назад—
Наш маляр работе рад!

14. «Ступеньки»

Цель: выработать подъём языка вверх, умение удерживать его в верхнем положении при чередовании движений.

И пошёл язык гулять,
По ступенькам шагать:
РАЗ—широким языком
Обними верхнюю губу,
ДВА—широким языком
Обними верхние зубы,
Три—язычок прыгнул
За зубы к бугорочкам
И весело попрыгал по ним
Четыре раза: д-д-д-д.

15. «Барабанщик»

Цель: укрепить мышцы кончика языка, выработать подъём языка вверх и умение делать кончик языка напряжённым.

Барабанщик очень занят, д-д, д-д-д,
Барабанщик барабанит, д-д, д-д-д,
Бей, руками помогай, д-д, д-д-д,
Ритм ногами отбивай, д-д, д-д-д,
Учись играть на барабанах, д-д, д-д-д,
Твой язык послушным станет, д-д, д-д-д,
Язык, кверху поднимайся, д-д, д-д-д,
Смотри — с ритма не сбивайся, д-д, д-д-д.

16. «Маятник»

Цель: выработать подвижность языка, укрепляя его мышцы, и закрепить пространственную ориентировку правой и левой сторон.

Влево—вправо, влево—вправо
Мой язык скользит лукаво:
Словно маятник часов,
Покачаться он готов.