

# Консультация для родителей: «Значение артикуляционной и дыхательной гимнастики для детей с ТНР, ЗПР»

Подготовила:  
Леншина И.В., учитель-логопед  
высшей квалификационной категории  
МБДОУ детского сада № 9

## Артикуляционные гимнастики

Артикуляционные гимнастики - это упражнения, направленные на развитие артикуляционных, мимических, глотательных, жевательных и других мышц, участвующих в процессе речи, на совершенствование силы, подвижности и координированности движений речевых органов: губ, мягкого неба, нижней челюсти и особенно языка.

**Целью артикуляционных гимнастик** является формирование правильных движений и нужных для произношения положений речевых органов, тренировка умения координировать, изменять их, объединять отдельные простые движения в сложные в зависимости от произнесения конкретного звука.

Речевая гимнастика рекомендуется на начальном этапе занятий с ребенком для развития, уточнения и совершенствования основных движений органов речи.

Проводить гимнастику надо ежедневно, поначалу даже несколько раз в день, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись, становились более прочными, дифференцированными. Ее можно делать перед утренней зарядкой или завтраком, а также вечером, в течение 3-5 минут. Следует идти от простых упражнений, доступных для ребенка, к более сложным, требующим тренировки и определенных усилий с его стороны. Важно не количество упражнений, а их правильный подбор для каждого конкретного ребенка и качество выполнения. Упражнения подбирают, следуя задаче добиться правильного произношения звуков, нарушенных у ребенка. Проводить речевую гимнастику надо эмоционально, в виде игры, используя шуточные названия и сравнения при показе движений, привлечение картинок, ярких игрушек, забавных сказочных героев, стихов.

Упражнения можно выполнять сидя или стоя перед зеркалом, дети должны видеть лицо взрослого и свое лицо.

Взрослый должен уметь показать правильное выполнение упражнения, а ребенок, следуя его образцу и словесной инструкции, старается верно повторить. Постепенно, когда ребенок научится чувствовать движения и

положение речевых органов, зеркало можно убирать и добиваться правильного выполнения упражнений с помощью наводящих вопросов взрослого: где находятся его язык, губы, что он(и) делают, какие они и т. д.

Взрослый следит за качеством выполняемых движений: правильностью и точностью, плавностью и темпом, устойчивостью и легкой переключаемостью с одного движения на другое, а также дозирует выполняемое упражнение, не допуская переутомления. Поначалу количество повторений ограничивается до 2-3, что связано с повышенной утомляемостью мышц, а в дальнейшем увеличивается до 8-10-15 с небольшими паузами.

Работа над каждым упражнением идет в определенной последовательности: рассказ о предстоящем упражнении с использованием игровых приемов, показ упражнения, выполнение упражнения ребенком перед зеркалом, проверка правильности выполнения, тактичное указание на ошибки, выполнение упражнения без зеркала. В начале занятий с ребенком может наблюдаться замедленность, напряженность движений языка, губ. По мере тренировки мышц напряжение исчезнет, движения станут свободными и координированными.

Главная задача взрослого - вызвать у ребенка интерес к упражнениям, стремление тренироваться в их выполнении, настойчиво добиваться правильности и точности артикуляционных движений.

В ходе игры можно использовать элемент соревнования между детьми, предусматривать награды за успешное или лучшее выполнение упражнения, подбадривать, ценить достижения и усилия ребенка.

Используются два вида упражнений: статические и динамические, с образными названиями.

Статические упражнения направлены на удержание определенного положения, динамические - требуют ритмического повторения (примерно 6 раз) движений, координации, хорошей переключаемостью.

Упражнения выполняются в определенной последовательности: от простых, доступных ребенку, к более сложным, требующим определенных усилий с его стороны. Желательно, особенно на начальном этапе, выполнять упражнения несколько раз в день.

Можно поделить их на группы по 3-4-5 упражнений (в зависимости от возможностей ребенка) и выполнять с перерывами в течение дня.

В ходе выполнения упражнений, особенно требующих подъема языка, можно помочь ребенку механически: для этого использовать шпатель, ручку чайной ложки или зубной щетки или любой другой чистый предмет с округлым краем, помогая ребенку прогнуть язык посередине, передвинуть его в нужную сторону, поднять вверх и т. д.

### **Статические артикуляционные упражнения.**

«Лопаточка» - широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Поддержать язык в этом положении 10-15 секунд.

**«Чашечка»** - рот широко раскрыть, широкий язык поднять вверх, стараясь передний и боковые края языка загнуть вверх, потянуться к верхним зубам, но не касаться их, удерживать язык в таком положении 10-15 секунд.

**«Иголочка»** - рот открыть, язык высунуть далеко вперед, сделать его узким и тонким, удерживать его в этом положении 15 секунд.

**«Горка»** - рот приоткрыть, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам, кончик языка упереть в нижние передние зубы, спинку языка выгнуть, удерживать язык в этом положении 15 секунд.

**«Трубочка»** - высунуть широкий язык, боковые края языка загнуть вверх, прижать, подуть в получившуюся трубочку, выполнять в медленном темпе 10-15 раз.

#### **Динамические артикуляционные упражнения.**

**«Часики»** - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к правому углу рта, то к левому, двигать языком в медленном темпе под счет, проделать 15-20 раз.

**«Качели»** - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку, рот при этом не закрывать, проделать 10-15 раз.

**«Вкусное варенье»** - высунуть широкий язык, облизать поочередно верхнюю, затем нижнюю губу и убрать язык вглубь рта, повторить 10-15 раз.

**«Змейка»** - рот широко открыть, язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать вглубь рта, двигать языком в медленном темпе 10-15 раз.

**«Катушка»** - кончик языка упереть в нижние передние зубы, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать вглубь рта, проделать 10-15 раз. В отличие от упражнения

**«Горка»** язык в форме валика перемещается вперед-назад.

**«Малляр»** - рот открыть, широким кончиком языка, как кисточкой, водить от верхних резцов до мягкого неба (вперед-назад) и от правых коренных зубов к левым (влево-вправо), поводить в течение 10-15 секунд.

**«Лошадка»** - прищелкнуть язык к небу, цокать языком медленно и сильно, тянуть подъязычную связку, проделать 10-15 раз. Если прищелкивание не удастся, можно положить на язык липкую конфету, пусть ребенок старается сосать конфету и одновременно почувствовать присасывание языка.

**«Грибок»** - прищелкнуть язык к небу, подержать в этом положении 5-10 секунд. Когда язык научится принимать и удерживать это положение, выполнять упражнение пружинящими движениями, потягивая подбородок вниз.

**«Фокус»** - научиться направлять воздушную струю посередине языка. Рот приоткрыть, язык «чашечкой» высунуть вперед и приподнять, как бы потянуться к носу. Плавно, но сильно подуть на ватку, лежащую на кончике носа. Следить за тем, чтобы выдох проводился на язык, а не на губы. Далее можно усложнить упражнение, отодвигая ватку с кончика носа на спинку.

«**Индюк**» - приоткрыть рот, энергично проводить широким передним краем языка по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, добавить голос, пока не послышится: бл-бл (как индюк болбочет).

«**Орешек**» - рот закрыт, язык с силой упирается попеременно в левую и правую щеку так, чтобы была видна округлость под щекой. Далее можно приподнимать и опускать язык вверх-вниз одновременно с упором в щеку.

### **Игры на развитие физиологического и речевого дыхания.**

Дыхание – важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлексивно.

**Цель дыхательных гимнастик** – увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха с последующей вокализацией выдоха.

Дыхательная гимнастика проводится с детьми, страдающими дизартрией, заиканием и другими речевыми патологиями.

Для занятий с 5-7-летним ребенком родители совместно с ним могут самостоятельно придумать и изготовить материал для игр: вырезать и раскрасить необходимые элементы, привязать к ним нитку.

Примерные темы для игр: «Посади бабочку (осу, стрекозу и др. насекомых) на цветок»; «Обуй сороконожку»; «Расставь мебель в комнате»; «Собери грибы (овощи) в корзину»; «Посади птичку на ветку»; «Положи фрукты в вазу (конфеты в коробку)»; «Наряди елку к Новому году»; «С какого дерева упал лист?»; «Задуй свечку»; «Сдуй одуванчики»; «Расставь посуду»; «Поймай рыбку». Все эти вырезанные элементы в нужное место «задуваются», т. е. помещаются туда с помощью выдоха. Совместное со взрослым придумывание и изготовление элементов игры очень увлекает ребенка, развивает его фантазию, приучает к старательности, усидчивости, терпению.

Перед началом игры взрослый показывает ребенку, как это сделать, и объясняет, что голос как бы опускается и поднимается по лестнице.

Регулярные дыхательные упражнения и игры учат детей правильно делать вдох, равномерно распределять воздух в процессе разговора, соблюдать нормальный темп и разборчивость речи. К концу занятий у детей улучшается общее звучание и внятность речи, формируется правильное речевое дыхание.

### **Список использованной литературы.**

1. Громова О.Е. Говорю правильно С-З-Ц. Дидактические материалы. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 64 с.
2. Смирнова Л. Н. Логопедия. Играем со звуками. Речевой дидактический материал: пособие для логопедов, дефектологов и воспитателей. – М.: «Мозаика-Синтез», 2006. – 56 с.
3. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Психология развития. – СПб.: Питер, 2001.
4. Дидактические игры в коррекционной педагогике // Ребенок в детском саду. – 2007. – № 6.
5. Сюжетно-ролевые игры для детей дошкольного возраста /

Н.В. Краснощекова. – Изд. 9-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 251 с.  
6. Полный справочник. Настольная книга логопеда/М.А. Поваляева.- М.: АСТ: Астрель, 210. – 608с.

**Источник:**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/01/17/artikulyatsionnye-i-dyhatelnye-igry-dlya-doshkolnikov-s>