

## Упражнения для развития мышц речевого аппарата. Зарядка для язычка (тренировка артикуляционного аппарата)

Учитель стоит напротив детей, произносит соответствующие слова, дети выполняют описанные действия. Ученики сначала смотрят, затем повторяют.

Погулять язык собрался:

(открыть рот)

Он умылся,

(кончиком языка быстро провести по верхним зубам)

Причесался,

(несколько раз провести языком между верхними и нижними зубами, высунуть вперед и обратно спрятать)

На прохожих оглянулся,

(провести языком по губам – “облизнуться”)

Вправо, влево повернулся,

(повернуть язык в указанную сторону)

Вниз упал, наверх полез,

(опустить язык вниз и поднять вверх)

Раз - и в ротике исчез.

(спрятать язык во рту)

### Упражнения для формирования движения губ:

Лягушка. Удерживание губ в улыбке, как бы беззвучно произнося звук и. Передние верхние и нижние зубы обнажены.

Тянуть губы прямо к ушкам очень нравится лягушкам.

Улыбаются, смеются, а глаза у них, как блюдца.

Как весёлые лягушки тянем губки прямо к ушкам.

Потянули - перестали. И несколько не устали!

Слон. Вытягивание губ вперед трубочкой, как бы беззвучно произнося звук у.

Подражаю я слону -

Губы хоботом тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Лягушка-слон. Чередование положений губ: в улыбке - трубочкой. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

Свои губы прямо к ушкам растяну я, как лягушка.

А теперь слонёнок я, хоботок есть у меня.

Рыбка. Спокойное широкое открывание и закрывание рта. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

Качели. Рот широко открыт, губы в улыбке. Ритмично меняем положение языка: 1) кончик языка за верхними резцами; 2) кончик языка за нижними резцами. Двигается только язык, а не подбородок!

На качелях я качаюсь вверх, вниз, вверх, вниз.

И всё выше поднимаюсь вверх, вниз, вверх, вниз.

Часики. Рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке. Кончик языка поочередно касается то левого, то правого угла рта. Упражнение выполняется ритмично, под счёт. Подбородок не двигается!

Тик-так, тик-так, ходят часики вот так.

Лопаточка. Рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке. Широкий, расслабленный язык лежит на нижней губе. Такое положение удерживается 5-10 сек. Если язычок не хочет расслабиться, можно хлопнуть его верхней губой, произнося при этом: пя-пя-пя.

Язычок широкий, гладкий, получается лопатка.

И при этом я считаю: раз, два, три, четыре, пять...

Иголочка. Рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке. Высунуть изо рта узкий, напряжённый язык. Удерживать 5-10 сек.

Язычок вперед тяну, подойдешь и уколо.

И опять буду считать: раз, два, три, четыре, пять...

Лопаточка-иголочка. Чередование положений языка: широкий - узкий. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

Язык лопаточкой лежит и нисколько не дрожит.

Язык иголочкой потом и потянем остриём.

Горка. Рот широко открыт, губы слегка в улыбке. Кончик языка упирается в нижние зубы, спинка языка выгнута дугой. Удерживать 5-10 сек. Затем верхние передние зубы с лёгким нажимом проводят по спинке языка от середины к кончику.

Спинка язычка сейчас станет горочкой у нас.

Ну-ка, горка, поднимись! Мы помчимся с горки вниз.

Скатываются зубки с горочки.

Также можно использовать и другие динамические упражнения. (см.приложение 2)

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения (“Видишь, язык уже научился быть широким”), подбодрить (“Ничего, твой язычок обязательно научиться подниматься кверху”).

### **Пальчиковая зарядка.**

Одновременно ведется работа по развитию мелкой моторики рук. Необходимость развития моторики рук, обусловлена тесным взаимодействием в развитии ручной и речевой моторики. Речевые области мозга формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук в процессе их движения. Совершенствование ручной моторики способствует активизации моторных речевых зон головного мозга и, вследствие этого – развитию моторной функции речи. Помимо специальных упражнений это могут быть настольные игры “Мозаика”, “Конструктор”, выполнение аппликаций, различные игры с пальчиками. В период обучения грамоте включаются различные виды упражнений на развитие ловкости, точности, координации, синхронности движений пальцев рук, а так же различные массажи. Я предлагаю интересный массаж для пальцев рук. Особый интерес массажные упражнения вызывают у детей, если их выполнение сочетается с проговариванием коротких стихотворений и рифмовок.

#### **Массаж пальцев.**

Дети растирают каждый палец левой руки указательным, большим и средним пальцами правой, сопровождая манипуляции словами:

Без пальто гулял глупышка,

И замерз он как ледышка.

Чтобы пальчик отогреть,

Будем мы его тереть.

Затем тоже самое проделывают с пальцами правой руки со словами:

Жил на свете Аладдин,

У него был в лампе джинн.

Чтоб позвать наружу джинна,

Трем мы лампу Аладдина.

Гимнастика для пальцев с использованием карандашей.

Дети перекатывают между двух ладоней два карандаша, сопровождая действия словами:

Карандаш в руке катаю,

Между пальчиков верчу.

Неприменно каждый пальчик

Быть послушным научу.

Кинезиологические упражнения (на развитие межполушарного взаимодействия).

#### **“Ладонь – кулак”**

Руки положить на стол:

а) ладони прижаты к столу;

б) одновременно сжать оба кулачка (позиция “кулак – кулак”);

в) разжать пальцы одной руки и прижать ее к столу (позиция “ладонь – кулак”).

Хочешь? Тоже делай так:

То ладонь, то кулак.

“Колечко”

Большой палец правой руки поочередно соединяются в кольцо с каждым пальцем. Затем то же левой рукой. Затем одновременно обеими руками.

Выйду на крылечко,  
Вынесу колечко.  
Я его вместо игрушки  
Подарить хочу Валюшке.

Такой массаж будет стимулировать речевое развитие ребенка, способствовать овладению тонкими движениями пальцев, улучшит кровоснабжение пальцев рук.

#### Речевое дыхание

Произнесение большинства звуков русского языка требует направленной воздушной струи, выработка которой проводится одновременно с артикуляционной гимнастикой, так как в формировании воздушной струи активное участие принимают щеки, губы, язык. Мы говорим на выдохе, любое нарушение этого правила приводит к искажению звучащей речи, поэтому работа над речевым дыханием очень важна.

Чтобы хорошо читать,  
надо правильно дышать.

Залогом четкого произношения звуков и ясной дикции является хорошо поставленное речевое дыхание. Опыт показывает, что после артикуляционных упражнений целесообразно проводить упражнения для развития речевого дыхания, которые дети могут выполнять сидя и стоя. Каждое упражнение отрабатывается столько раз, сколько нужно для четкого его выполнения всеми детьми класса. При этом детям обязательно объясняется, зачем нужно научиться дышать гармонично — полным дыханием.

Дыхание — важнейший физиологический процесс, происходящий автоматически, рефлекторно. Вместе с тем на дыхание можно влиять, регулируя его, делая поверхностным и редким, задерживая на некоторое время и т. д. Процесс дыхания осуществляется дыхательными центрами нервной системы и состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальной фазой дыхания является выдох: чтобы получить новую порцию воздуха, необходимого для нормального функционирования организма, надо освободить для него место в воздухоносных путях, что и достигается благодаря выдоху. Дыхательная пауза, следующая за выдохом, являясь переходной, характеризуется завершением выдоха и ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем "активные" фазы дыхания: она обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких, что влияет на организм в целом, повышая его работоспособность. Продолжительность пауз зависит от величины физической нагрузки, состояния нервной системы и других факторов.

Задачи развития речевого дыхания:

1. Следует тренировать длинный выдох, а вовсе не умение вдыхать большое количество воздуха;
2. необходимо тренировать умение рационально и своевременно возобновлять запас воздуха во время речи.

Отличие речевого дыхания от обычного жизненного дыхания:

— вне речи вдох осуществляется через нос, а во время речи - через рот;

— вне речи вдох и выдох по продолжительности одинаковы, а в речи они неравномерны (вдох короткий, но не резкий, а выдох медленный).

Для полноценного речевого дыхания необходима гибкость, эластичность, большой объем дыхательного аппарата, что достигается путем тренировки речевого и голосового аппарата (произнесения отдельных звуков, слогов, слов и фраз), сочетающейся с соответствующими движениями.

Во время упражнений нужно следить не только за тем, чтобы дети не поднимали плечи, но и чтобы не "перебирали дыхание". "Перебор дыхания" влечет за собой резкий выдох — голос звучит прерывисто, форсированно. Поэтому количество выдыхаемого воздуха не должно быть слишком большим. Так же нужно избегать больших задержек дыхания. Дыхательные упражнения используются на занятиях как организующий момент вместо дисциплинарных замечаний.

Техника выполнения упражнений для развития речевого дыхания:

- воздух набирать через нос
- плечи не поднимать
- вдох должен быть мягким и коротким, выдох — длительным, спокойным и плавным.

- необходимо следить, за тем, чтобы не надувались щеки (для начала их можно придерживать руками)
- нельзя много раз подряд повторять упражнения, так как это может привести к головокружению

Формировать навык владения дыханием и голосом я предлагаю с помощью специальных упражнений. (см. Приложение 3)

## Приложения

### Приложение 1

Сказочные истории из жизни Язычка. История №1 “Домик для Язычка”.

Жил – был Язычок, очень грустный Язычок. Да и откуда взяться веселью, если не было у него своего домика? Язычку ничего не оставалось, как жить на улице, а там: осенью – дождь, зимой – снег. Плохо было Язычку. Он часто простужался и болел. Но вот однажды нашёл Язычок себе домик – (какой?) – рот и очень обрадовался. Дом должен быть крепостью, поэтому Язычок установил две двери – (какие?) - первая дверь – губы, вторая – зубы. В доме Язычка не было окон, но зато были построенные стены: они могли раздуваться, как шарик.

- Как они называются? Правильно, это щёки. А потолок был твёрдым и назывался небо. В домике у Язычка было тепло и не было сквозняков.

История №2 “Язычок делает ремонт”.

Из-за постоянной сырости Язычку часто приходилось делать ремонт. Прежде всего он проветривал свой дом, для чего открывал сначала первую дверь – губы, а потом вторую – зубы. После этого он тщательно протирал их сначала с наружной, а потом с внутренней стороны (дети под руководством учителя делают соответствующие движения, то есть проводят языком по внутренней и наружной стороне губ и зубов). Потом Язычок брал большую кисть и красил потолок – небо. Красить надо было хорошо и для этого он крепко прижимал кисточку ( широко открыв рот, ребёнок двигает языком 5-10 раз вперёд – назад – упражнение “Маляр”). Выполнив эту работу, Язычок приступал к оклейке стен – щёк обоями. Делал он это очень аккуратно (дети двигают язычок сверху вниз по внутренней стороне обеих щёк). После ремонта Язычок мыл пол (дети двигают кончик язычка из стороны в сторону под языком и возле передних зубов, открыв при этом рот).

### Приложение 2

Динамические упражнения для артикуляционной гимнастики

#### 1. «Лошадка»

Присосать язык к небу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку. Прodelать 10-15 раз.

#### 2. «Грибок»

Раскрыть рот. Присосать язык к небу. Не отрывая язык от неба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. Прodelать 15 раз.

#### 3. «Вкусное варенье»

Высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта. Повторить 15 раз.

#### 4. «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 15 раз.

#### 5. «Маляр»

Высунуть язык, рот приоткрыть. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу. Прodelать 10 раз, меняя направление.

#### 6. «Катушка»

Кончик языка упереть в нижние передние зубы, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывать вперед и убирать вглубь рта. Прodelать 15 раз.

### Приложение 3

Упражнения для развития речевого дыхания:

- “Разминка”.

вдох носом, выдох через рот;

вдох, задержка дыхания, выдох;

вдох, выдох по порциям

- "Футбол".



Скатать ватный шарик и поставить два кубика в качестве ворот. Ребенок должен, дую на шарик, загнать его в ворота.

- "Ветряная мельница".



Ребенок дует на лопасти игрушки-вертушки или мельницы из песочного набора.

- "Снегопад".



Сделать снежинки из ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

- "Листопад".

Вырезать из цветной бумаги различные такое листопад. Предложить ребенку Попутно можно рассказать, какие - Положите листочки на ладошку.



осенние листья и объяснить ребенку, что подуть на листья, так, чтобы они полетели. листочки с какого дерева упали. Сделали вдох носиком, выдох ротиком.

(дети начинают дуть на листики спокойно, продолжительно под музыку)

- "Бабочка".



Вырезать из бумаги бабочек и подвесить их на нитках. Предложить ребенку подуть на бабочку так, чтобы она полетела (при этом следить, чтобы ребенок сделал длительный плавный выдох).

- "Кораблик".



Дуть плавно и длительно на бумажный кораблик.

- "Одуванчик".

Предложите ребенку подуть на отцветший одуванчик (следите за правильностью выдоха).

- "Шторм в стакане".



Предложите ребенку подуть через соломинку в стакан с водой (нужно следить, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижными).

- Задуйте свечу.



Сделайте глубокий вдох и разом выдохните весь воздух. Задуйте одну большую свечу.



Представьте, что на руке стоит три маленьких свечки. Сделайте глубокий вдох и выдохните тремя порциями. Задуйте каждую свечу.

Представьте, что перед вами большой именинный пирог. На нем много маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь задуть как можно больше маленьких свечек, сделав максимальное количество коротких выдохов.

Обрызгайте белье водой (в один прием, три, пять).

Глубокий вдох и имитация разбрызгивания воды на белье.