Правила выполнения артикуляционной и дыхательной гимнастики

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как ***четкая артикуляция – основа хорошей дикции****. Артикуляционные упражнения для детей с нарушениями звукопроизношения – необходимость. Они подготавливают артикуляционный аппарат ребенка к постановке звуков.*

Как проводить артикуляционную гимнастику?

1. Артикуляционная гимнастика обязательно должна проводиться систематично, в противном случае новый навык не закрепиться. Желательно заниматься ежедневно 2 раза в день по 3-5 минут (лучше, чтобы после последнего приема пищи прошло не менее 1 часа). Не следует предлагать детям более 2-3 заданий за один раз, каждое выполняется по 5-6 раз.

Статические упражнения выполняются по 7-10 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

2. В процессе выполнения необходимо следить за качеством выполнения движений, снижение качества – признак переутомления, лучше этого не допускать.

3. Артикуляционные упражнения необходимо выполнять перед зеркалом. Размер зеркала должен быть таким, чтобы ребенок видел в нем себя и взрослого.

4. В начале занятий упражнения нужно выполнять в медленном темпе.

5. Прежде чем начать занятия, лучше познакомить ребенка с названиями артикуляционных органов. Такое знакомство лучше провести в форме сказки. В результате ребенок должен усвоить названия органов: зубы, нижняя и верхняя губа, небо, язык.

6. Все упражнения должны выполняться точно и плавно, иначе артикуляционная гимнастика не имеет смысла.

7. Артикуляционную гимнастику выполняйте не торопясь, под счет, следя за точностью, за полнотой объема.

При отборе заданий для артикуляционной гимнастики необходимо соблюдать определенную последовательность, идти от простых к более сложным. Рекомендуется проводить их эмоционально, в игровой форме. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то задание недостаточно хорошо, не следует вводить новых, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

Артикуляционную гимнастику выполняйте сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых воспитанником движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Если у ребенка не получается какое-то движение, нужно помогать ему (медицинским шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).

Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, можно намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок.

Главное, подходить к выполнению артикуляционных упражнений творчески.

Как проводить дыхательную гимнастику?

1. *Проводить гимнастику необходимо в хорошо проветриваемом помещении.*
2. *Выполнять ежедневно (во избежание головокружений упражнения повторяются не более 3-4 раз).*
3. *Нагрузка на ребенка должна увеличиваться постепенно, за счет увеличения числа повторений и усложнения упражнений (например - дуем сначала на гладкий карандаш, затем на ребристый)*
4. *Вдыхать воздух через нос и рот, выдох делать через рот.*
5. *Вдыхать легко и коротко, а выдыхать длительно и экономно.*
6. *В процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и не опускать при выдохе.*
7. *После выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.*
8. *Все упражнения выполнять в игровой форме.*

Предлагаю вашему вниманию несколько игр, развивающих продолжительный, равномерный выдох у детей, формирующие сильную воздушную струю через рот.

1. СНЕГ.

Ребенку предлагается подуть на вату, мелко нарезанные бумажки, пушинки и тем самым превратить комнату в заснеженный лес. Щеки не надувать.

2. КОРАБЛИКИ

Подуть на бумажные кораблики (могут быть простые кусочки бумаги, пенопласта), опущенные в таз с водой. Можно устроить соревнования. Чей кораблик быстрее доберется до пристани.

3. ФУТБОЛ

Сделать из конструктора ворота и загонять в них шарик от пинг-понга (или скатать в шарик кусочек ваты или салфетки – это будет мяч). Ребёнок дует на «мяч», пытаясь забить «гол».

4. ПУЗЫРЬКИ

Дуть через трубочки от коктейля сначала в наполненный до краев стакан, а потом в стакан, наполненный наполовину. Эта 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. Обращаем внимание ребёнка на то, чтобы выдох был длительным, то есть пузырьки должны быть долго.

5. МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ.

6. ДУДОЧКА

Высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (колпачка от шариковой ручки). Выдувать воздух так, чтобы пузырек (колпачок) засвистел.

7. ГУБНАЯ ГАРМОШКА.

8. ЦВЕТОЧНЫЙ МАГАЗИН.

Можно использовать ароматические саше. Глубокий вдох через нос, выдох медленно через рот.

9. СВЕЧА.

Зажигаем свечи желательно разного цвета. Просим ребенка поочередно медленно подуть сначала на синюю свечу, затем на желтую и т.д.

9. ФОКУС

Это упражнение с кусочками ваты, которое помогает подготовить ребёнка к произнесению звука «Р». Вата кладётся на кончик носа, ребёнку предлагается вытянуть язык, загнуть его, кончик вытянуть вверх и подуть. Ватка в идеале должна взлететь вверх.

10. КТО СПРЯТАЛСЯ?

На предметную картинку, размером с четверть альбомного листа наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромой. Получается, что картинка спрятана под тоненькими полосками бумаги. Ребёнок подует на бахрому, так, чтобы она поднялась и увидит картинку.

Грамотная, четкая, чистая и ритмичная речь ребенка - это не дар, она приобретается благодаря совместным усилиям педагогов, родителей и многих других людей, в окружении которых малыш растет и развивается.