



**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**«Артикуляционная, дыхательная гимнастика, мелкая моторика- триада компонентов, необходимых для развития правильного звукопроизношения»**



## *«Артикуляционная, дыхательная гимнастика, мелкая моторика- триада компонентов, необходимых для развития правильного звукопроизношения»*

Своевременное овладение правильной, чистой речью имеет важное значение для формирования полноценной личности. Человек с хорошо развитой речью легко вступает в общение, он может понятно выражать свои мысли и желания, задавать вопросы, договариваться с партнерами о совместной деятельности, руководить коллективом. И наоборот, неясная речь весьма затрудняет взаимоотношения с окружающим и нередко накладывает тяжелый отпечаток на характер человека. Правильная, хорошо развитая речь является одним из основных показателей готовности ребенка к успешному обучению в школе. Недостатки речи могут привести к неуспеваемости, породить неуверенность малыша в своих силах, а это будет иметь далеко идущие негативные последствия. К сожалению, количество детей с дефектами речи, в том числе и с нарушениями звукопроизношения, год от года не уменьшается, а растет.

Речь не является врожденной способностью, она формируется постепенно, и ее развитие зависит от многих причин. Одним из условий нормального звукопроизношения является полноценная работа артикуляционного и дыхательного аппаратов. Бытующее мнение о том, что звукопроизносительная сторона речи ребенка развивается самостоятельно, без специального воздействия и помощи взрослых – будто бы ребенок сам постепенно овладевает правильным произношением - глубоко ошибочно. Дефекты звукопроизношения, возникнув и зацепившись в детстве, с большим трудом преодолеваются в последующие годы и могут сохраниться на всю жизнь. Воспитание чистой речи у детей – задача большой общественной значимости, и серьезность ее должны осознавать все: логопеды, воспитатели, учителя и, конечно, родители. Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов звукопроизносительного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи – это сложный двигательный навык. Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, мягкое небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе жевательных, глотательных, мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы).

Артикуляционная гимнастика - это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. При произнесении различных звуков каждый участвующий в речевом процессе орган занимает определенное положение. В речи звуки произносятся не изолированно, а плавно один за другим, и органы артикуляционного аппарата должны быстро менять свое положение. Добиться четкого произношения звуков, слов, фраз можно только при условии достаточной подвижности органов артикуляционного аппарата, их способности перестраиваться и работать координировано.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

### **Рекомендации к проведению артикуляционной гимнастики •**

Артикуляционная гимнастика проводится ежедневно по 3-5 минут

- Выполняется артикуляционная гимнастика, стоя или сидя перед зеркалом с обязательным соблюдением правильной осанки.
- Необходимо добиваться четкого, точного, плавного выполнения движений.
- Вначале артикуляционные движения выполняются медленно, неторопливо, но постепенно, по мере овладения ими, темп артикуляционной гимнастики увеличивается. • Каждое упражнение выполняется от 5 до 20 раз. Количество повторений возрастает по мере совершенствования артикуляционной моторики параллельно с увеличением темпа движений.
- Возможно и желательно выполнение артикуляционной гимнастики под счет, под музыку, с хлопками и т. д.
- Если для ребенка утомительно выполнять все упражнения подряд, можно разбить их на блоки по 2-3 упражнения и выполнять их в течение дня.

### **Артикуляционные упражнения (практическая часть):**

«Окошко» - На счет «раз» широко открыть рот (окошко открыто). На счет «два» закрыть рот (окошко закрыто).

«Заборчик» - Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счет до пяти.

«Хоботок» - Губы и зубы с напряжением сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать их в таком положении на счет до пяти.

«Лопаточка» - Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

«Трубочка» - Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в эту трубочку. «Толстячок» - Надувание обеих щек одновременно. - Надувание правой и левой щек попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).

«Худышка» - Втягивание щек в ротовую полость при опущенной нижней челюсти и сомкнутых губах.

«Причешем язычок» - Губы в улыбке, зубы сомкнуты. Широкий язык протискивается наружу между зубами так, что верхние резцы скоблят по верхней поверхности языка.

«Часики» - Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

«Качели» - Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

«Чашечка» - Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счет до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.

«Бублик» - Выполнить упражнение «Хоботок». Затем округлить губы так, чтобы были видны зубы. Следить, чтобы зубы были сомкнуты. Удержать губы в таком положении до пяти.

«Лошадка» - Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострен. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

«Грибок» - Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к небу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка – ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы - в улыбке. Если ребенку не удастся присосать язык, то можно пощелкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощелкивании тренируется нужное движение языка. «Гармошка» - Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая языка, открывать и закрывать рот.

### **Немаловажное значение для правильного и четкого звукопроизношения играет дыхание**

Дыхание – акт рефлекторный; он совершается без вмешательства человеческого сознания, выполняя главную свою физиологическую функцию – газообмен в организме. Но с другой стороны, дыхание, когда оно непосредственно связано с произношением (так называемое речевое дыхание, требующее специальной подготовки, - процесс управляемый. Для речи, особенно монологической, физиологического дыхания не хватает, речь и чтение вслух требуют большого количества воздуха, постоянного дыхательного запаса, экономного расходования его и своевременного возобновления, что регулируется дыхательным центром головного мозга. Произвольное речевое дыхание достигается только путем тренировки и постепенно становится непроизвольным. У детей дошкольного возраста часто отмечаются следующие особенности речевого дыхания: поверхностный вдох, непродолжительный выдох, отсутствие четкой дифференциации между носовым и ротовым дыханием, речь на вдохе, неумение распределить речевой выдох в соответствии с длиной высказывания; все это отрицательно сказывается на общем звучании речи. В некоторых случаях, когда создается повышенная нагрузка на неокрепшую детскую нервную систему (стресс, тяжелое соматическое заболевание, форсирование речевого и психического развития ребенка со стороны взрослого и т. д., на фоне неправильного речевого дыхания (часто в сочетании с нарушением темпа речи) у ребенка может возникнуть заикание.

Воспитание у ребенка правильного дыхания, в частности выработка целенаправленной воздушной струи в процессе выдоха, имеет большое значение при произнесении различных звуков речи, что отражается на качестве звукопроизношения в целом.

Рекомендации родителям по выполнению дыхательной гимнастики  
Длительность выполнения дневных упражнений около 5 минут • При набирании воздуха через нос, плечи не поднимать. • Выдох должен быть длительным и плавным. •

Необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать ладонями). • Упражнения можно выполнять как в положении сидя, так и стоя. • Не переусердствуйте! Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к головокружению.

### **Дыхательная гимнастика без использования игровых приемов**

1. Ребенок делает вдох – выдох (рот при этом закрыт, попеременно зажимая то одну, то другую ноздрю).
2. Тренировка носового выдоха. Ребенок глубоко вдыхает и длительно выдыхает через нос. Рот при этом закрыт.
3. Тренировка ротового выдоха. Ребенок вдыхает и выдыхает через рот (ноздри ребенка можно закрыть пальцами на начальном этапе выполнения данного упражнения)
4. Вдох через нос, длительный выдох через рот. Необходимо следить, чтобы ребенок не поднимал плечи и не напрягался.
5. Вдох через рот, выдох через нос.

### **Дыхательная гимнастика с использованием игровых приемов**

«Футбол» - Из кусочка ваты скатайте шарик. Это мяч. Ворота – два кубика или карандаша. Ребенок дует на «мяч», пытаясь «забить гол». Вата должна оказаться между кубиками.

«Шторм в стакане» - Для этой игры необходимы соломинка для коктейля и стакан с водой. Посередине широкого языка кладется соломинка, конец которой опускается в стакан с водой. Ребенок дует через соломинку, чтобы вода забурлила. Следите, чтобы щеки не надувались, а губы были неподвижны.

«Бабочка» - Вырежете из бумаги несколько бабочек. К каждой бабочке привяжите нитку на уровне лица ребенка. Произнесите вместе с малышом русскую народную поговорку: Бабочка-коробочка, Полети на облачко, там твои детки – На березовой ветке! Затем предложите подуть на бабочку длительным плавным выдохом, «чтобы она полетела».

«Снегопад» - Сделайте снежинки из ваты (рыхлые комочки). Предложите ребенку устроить снегопад у себя дома. Положите «Снежинку» на ладошку ребенку. Пусть он правильно ее сдует, не надувая щек и вытянув губы в трубочку.

### **Пальчиковая гимнастика**

«Движения руки всегда тесно связаны с речью и способствуют её развитию»

В.М.Бехтерев

Наша речь имеет неврологические основы.

Головной мозг - это высший отдел нервной системы. Он управляет деятельностью всех структур нервной системы, в том числе и речью. М.М.Кольцова в работе «Ребенок учится говорить» указывает на то, что речевые области формируются под влиянием кинестетических импульсов от пальцев рук. Речевая моторная зона Брока находится в непосредственной близости от двигательной зоны коры головного мозга. Поэтому наша речь и моторика (движение) тесно взаимосвязаны и развиваются параллельно.

Учёными была выявлена закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы и наоборот.

Тренировку пальцев рук уже можно начинать в возрасте 6 – 7 месяцев: сюда входит массаж кисти рук и каждого пальчика, каждой его фаланги. Проводится разминание и поглаживание ежедневно в течение 2-3 минут.

Уже с десятимесячного возраста проводятся активные упражнения, вовлекая больше пальчиков с достаточной амплитудой.

Упражнения подбираются с учётом возрастных особенностей.

Очень хорошую тренировку движений для пальцев дают народные игры – потешки, комплексы упражнений с одновременным проговариванием текста, четверостиший.

Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой?

1. Выполнение упражнений и ритмических движений индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.

3. Малыш учиться концентрировать свое внимание и правильно его распределять.

4. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.

5. Развивается память ребенка, так как он учиться запоминать определенные положения рук и последовательность движений.

6. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев различными упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории.

7. В результате усвоения комплекса упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

### Моя семья

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик – я,

Вот и вся мая семья!

Поочередно сгибать пальцы на обеих руках, начиная с большого, на последнюю строчку – показать ладошки.

### ПОИГРАЕМ В ПАЛЬЧИКИ

Большаку дрова рубить,

А тебе дрова носить,

А тебе печь топить,

А тебе тесто месить,

А малышке песни петь.

Песни петь да плясать,

Родных братьев потешать.

Загибать по очереди все пальцы на обеих руках. На последние строчки – шевелить пальцами обеих рук

Идет коза рогатая

Идет коза рогатая

Идет коза бодатая,

Ножками топ- топ!

Глазками хлоп- хлоп!

Кто каши не ест,  
Молока не пьет  
Того коза  
Забодает, забодает

На первые две строчки- правой рукой изображать рога, вытянув вперед указательный палец и мизинец. На третью строчку- кончиками пальцы обеих рук ударять по столу или по коленям. На четвертую строчку- хлопать в ладоши.

#### Мышка

Мышка в норку пробралась,  
На замочек заперлась.  
В дырочку глядит-  
Кошка не бежит?

На первую строчку - "шагать" двумя пальчиками по столу, изображая крадущиеся движения; на вторую - соединить пальцы ("цепочки"); на третью- сделать колечко и посмотреть в него; на четвертую - поднести правую руку ладонью вниз ко лбу и посмотреть из- под нее.

#### Зайчики

По лесной лужайке  
Разбежались зайки.  
Вот какие зайки,  
Зайки-побегайки.  
Сели зайчики в кружок,  
Роют лапкой корешок.  
Вот какие зайки,  
Зайки-побегайки.

На первую строчку – круговые движения руками, ладони вниз; на вторую – «бегать» по столу указательными и средними пальцами обеих рук; на треть – руки перед грудью (лапки зайца); на четвертую – руки на голове (уши зайца); на пятую – нарисовать в воздухе круг обеими ладонями; на шестую – ладони вниз, сгибать и разгибать пальцы (зайка роет корешок); на седьмую и восьмую - то же, что и на треть и четвертую.