

# Комплексы артикуляционной и дыхательной гимнастики для дошкольников

## Артикуляционная гимнастика.

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Точность, сила и дифференцированность движений этих органов развиваются у ребенка постепенно, в процессе речевой деятельности.

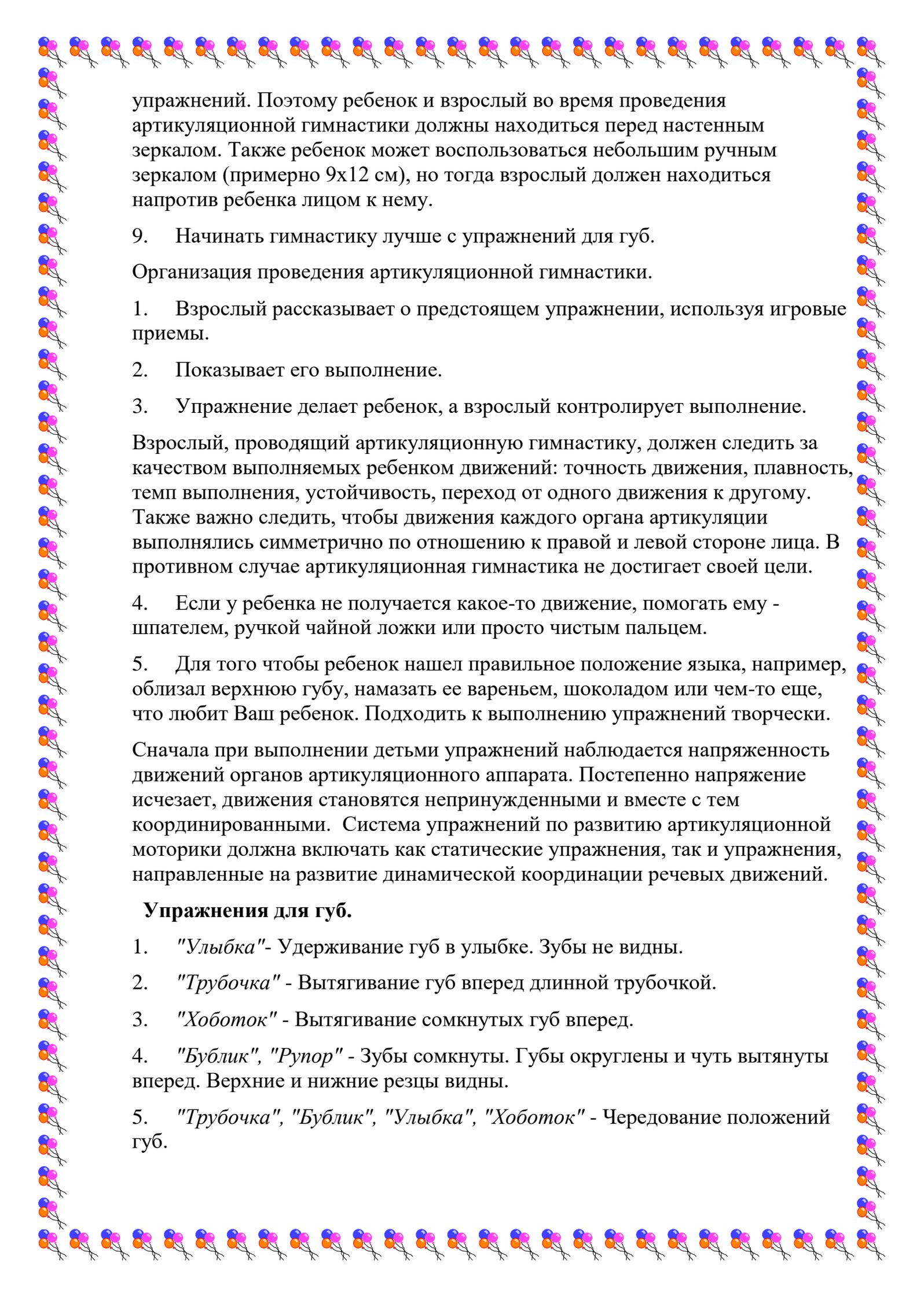
Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме *артикуляционной гимнастики*.

### Цель артикуляционной гимнастики:

выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись.
2. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз.
3. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
4. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
5. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным упражнениям. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
6. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.
7. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
8. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения



упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

9. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

Организация проведения артикуляционной гимнастики.

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Показывает его выполнение.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком 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.

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

5. Для того чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит Ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными. Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

#### **Упражнения для губ.**

1. *"Улыбка"* - Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.
2. *"Трубочка"* - Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.
3. *"Хоботок"* - Вытягивание сомкнутых губ вперед.
4. *"Бублик"*, *"Рупор"* - Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
5. *"Трубочка"*, *"Бублик"*, *"Улыбка"*, *"Хоботок"* - Чередование положений губ.

6. *"Кролик"* - Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

### **Упражнения для развития подвижности губ:**

1. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.
2. *«Улыбка-трубочка»*. Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.
3. *«Пятачок»*. Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.
4. *«Рыбки разговаривают»*. Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).
5. Сжать большим пальцем указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.
6. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук «поцелуя».
7. *«Уточка»*. Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.
8. *«Недовольная лошадка»*. Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фыркание лошади.
9. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.

### **Если губы совсем слабые.**

- Сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту.
- Удерживать губами карандаш, пластмассовую трубочку. Карандашом нарисовать круг (квадрат).
- Удерживать губами марлевую салфетку – взрослый пытается ее выдернуть.

### **Упражнения для губ и щек**

1. Покусывание, похлопывание и растирание щек.
2. *«Сытый хомячок»*. Надувать обе щеки, потом надувать щеки поочередно.
3. *«Голодный хомячок.»* Втянуть щеки.

4. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

### **Статические упражнения для языка.**

1. «Птенчики». Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

2. «Лопаточка». Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

3. «Чашечка». Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

4. «Иголочка», («Стрелочка», «Жало»). Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

5. «Горка», («Киска сердится»). Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

6. «Трубочка». Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

7. «Грибок». Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

### **Динамические упражнения для языка.**

1. «Часики», («Маятник»). Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

2. «Змейка». Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

3. «Качели». Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

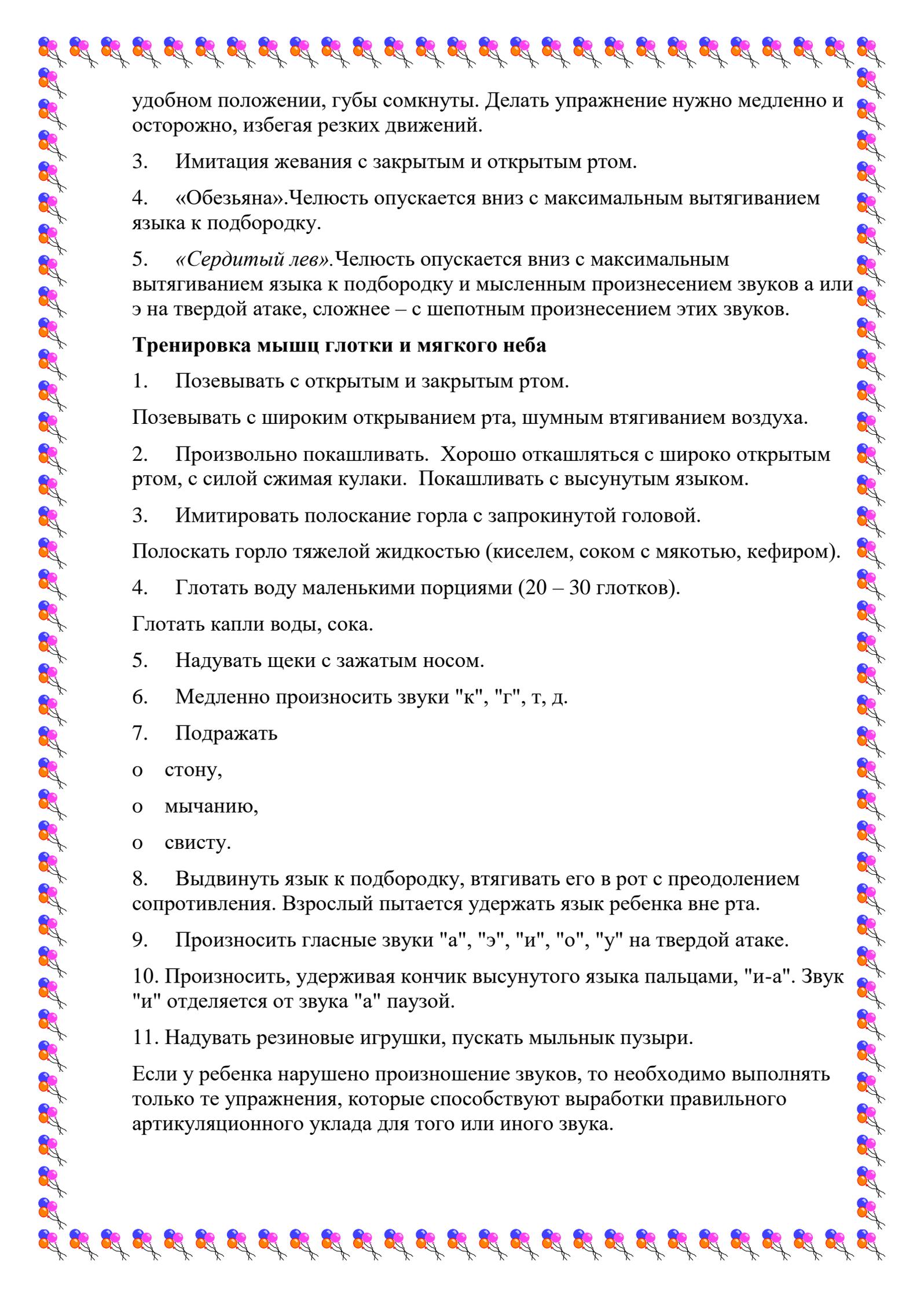
4. «Футбол», («Спрячь конфетку»). Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

5. «Почистить зубы». Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

### **Упражнения для развития подвижности нижней челюсти.**

1. «Трусливый птенчик». Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

2. «Акулы». На счет «один» челюсть опускается, на «два» - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет «три» - челюсть опущена на место, на «четыре» - челюсть двигается влево, на «пять» - челюсть опущена, на «шесть» - челюсть выдвигается вперед, на «семь» - подбородок в обычном



удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.
4. «Обезьяна». Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.
5. «Сердитый лев». Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее – с шепотным произнесением этих звуков.

### **Тренировка мышц глотки и мягкого неба**

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.  
Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.
  2. Произвольно покашливать. Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки. Покашливать с высунутым языком.
  3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.  
Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).
  4. Глотать воду маленькими порциями (20 – 30 глотков).  
Глотать капли воды, сока.
  5. Надувать щеки с зажатым носом.
  6. Медленно произносить звуки "к", "г", т, д.
  7. Подражать
    - о стону,
    - о мычанию,
    - о свисту.
  8. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.
  9. Произносить гласные звуки "а", "э", "и", "о", "у" на твердой атаке.
  10. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, "и-а". Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.
  11. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.
- Если у ребенка нарушено произношение звуков, то необходимо выполнять только те упражнения, которые способствуют выработке правильного артикуляционного уклада для того или иного звука.

## Проведение артикуляционной гимнастики в детском саду.

Во всех группах можно использовать один комплекс упражнений, однако в каждой возрастной группе требования меняются от простого к более сложному. Например: - **Младшая группа**. Детям с трех лет проводят упражнения на тренировку основных, самых распространенных движений языка, а также губ, нижней челюсти. Для воспитанников этого возраста занятия должны проводиться в веселой, игровой форме. Малыши усваивают самые простые навыки, с помощью которых они будут совершенствовать движения своего артикуляционного аппарата дальше. В игровых упражнениях участвуют рот, губы, зубы, а также язык и его кончик.

### 1. "Язычок силач"

губы в улыбке, рот открыт, кончик языка упирается в нижние зубы; выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы с силой.

### 2. "Окошко"

широко открыть рот — "жарко" закрыть рот — "холодно".

### 3. "Чистим, зубки"

улыбнуться, открыть рот кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы.

- **Средняя группа**. Здесь также используют игровую форму занятий. Упражнения основаны на ранее приобретенных самых простых навыках. Продолжается совершенствование, развитие движений артикуляционного аппарата. Вводятся также новые понятия, тренируются движения губ, языка. Дети учатся придавать языку разные формы.

1. Упражнение «Улыбочка». Ц е л ь. Развивать круговые мышцы губ. Губы растянуты в виде улыбки, обнажая сомкнутые зубы. Удерживать губы в таком положении следует 10—15 с.

2. Упражнение «Дудочка» Ц е л ь. Развивать круговые мышцы губ. Губы сомкнуты и вытянуты вперед в виде трубочки. Удерживать губы в таком положении следует 10—15 с. Детям старших и подготовительных групп уже проводят упражнения на дифференциацию самых разных звуков. В подготовительной к школе группе (и во второй половине года в старшей группе, когда у детей уже сформировано правильное звукопроизношение) для артикуляционной гимнастики берут упражнения на дифференциацию различных звуков (с учетом последовательности развития ее у детей):

- а) гласных: и — у, э — о, и — о, э — у, и — э, у — о;
- б) длительных и взрывных согласных: м — б, н — г;
- в) носовых и сонорных: м — л, н — л;
- г) губных и язычных: б — д, ф — х;

д) взрывных и щелевых: б — в, к — х;

е) переднеязычных и заднеязычных: с — х, д — г.

Эта работа способствует развитию у ребенка фонематического слуха. Она проводится с использованием игровых приемов. Например, воспитатель говорит: «Попищим тоненько, как мышка: иии..., потом погудим, как паровоз: ууу...» При этом он показывает картинки с изображением мышки и паровоза.

## Комплекс дыхательных упражнений.

### Младшая группа.

#### Упражнение № 1. «Переключка животных».

Между детьми распределяются роли различных животных и птиц. Дети должны, услышав от ведущего название своего животного, на медленном выдохе произнести соответствующее звукоподражание. Игра оживляется, если ведущий старается запутать играющих: называет животное, а смотрит на ребенка, исполняющего совсем другую роль. Внимание направлено на длительность и четкость звучания согласных и гласных звуков.

#### Упражнение № 2. «Топор».

Дети стоят. Ноги на ширине плеч, руки опущены, и пальцы рук сцеплены “замком”. Быстро поднять руки - вдох, наклониться вперед, медленно опуская “тяжелый топор”, произнести - ух! - на длительном выдохе.

#### Упражнение № 3. «Ворона».

Дети сидят. Руки опущены вдоль туловища. Быстро поднять руки через стороны вверх - вдох, медленно опустить руки - выдох. Произнести: кар!

### Комплекс дыхательных упражнений. Средняя группа.

#### Упражнение № 1. «Поиграем животиками».

Цель: формирование диафрагмального дыхания.

В положении лежа на спине, дети кладут руки на живот, глубоко вдыхают - при этом животик надувается, затем выдыхают - животик втягивается. Чтобы упражнение стало еще интереснее, можно положить на живот какую-либо небольшую игрушку. Когда ребенок вдохнет, игрушка вместе с животом поднимется вверх, а на выдохе, наоборот, опустится вниз - как будто она качается на качелях. Второй вариант. В положении стоя дети выполняют глубокий вдох, не поднимая плеч, а затем выдох, контролируя движения живота руками.

#### Упражнение № 2. «Носик и ротик поучим дышать».

Цель: дифференциация вдоха и выдоха через нос и рот, развитие внимания.

Ребенок учится контролировать свой вдох и выдох, осуществляя их разными способами. Сначала ребенок выполняет вдох носом и выдох носом (2-4 раза), показывая указательным пальчиком до носа; а, вдыхая ртом, подносит ладонь ко рту, но не дотрагивается, а лишь тактильно контролирует, выходящую изо рта воздушную струю. Второй вариант. Аналогично проводятся упражнения: вдох ртом - выдох ртом (ко рту подносится ладошка) и вдох ртом - выдох носом (при вдохе ребенок открывает рот, а при выдохе закрывает и показывает на нос указательным пальчиком).

### **Упражнение № 5. «Погудим».**

Цель: выработка длительного плавного ротового выдоха.

Взрослый демонстрирует детям, как можно подуть в пузырек, чтобы он загудел. Для этого нижняя губа должна слегка касаться края горлышка, а выдуваемая воздушная струя-“ветерок” быть достаточно сильной. Затем по очереди дети сами дуют в свои пузырьки, добиваясь возникновения гудящего звука. В заключение упражнения все дети дуют одновременно. При обыгрывании упражнения можно предложить малышам несколько вариантов, когда гудение может означать сигнал парохода, паровоза или завывание ветра. Можно использовать пузырек в качестве музыкального инструмента, заставляя его гудеть по сигналу педагога во время исполнения специально подобранной музыки.

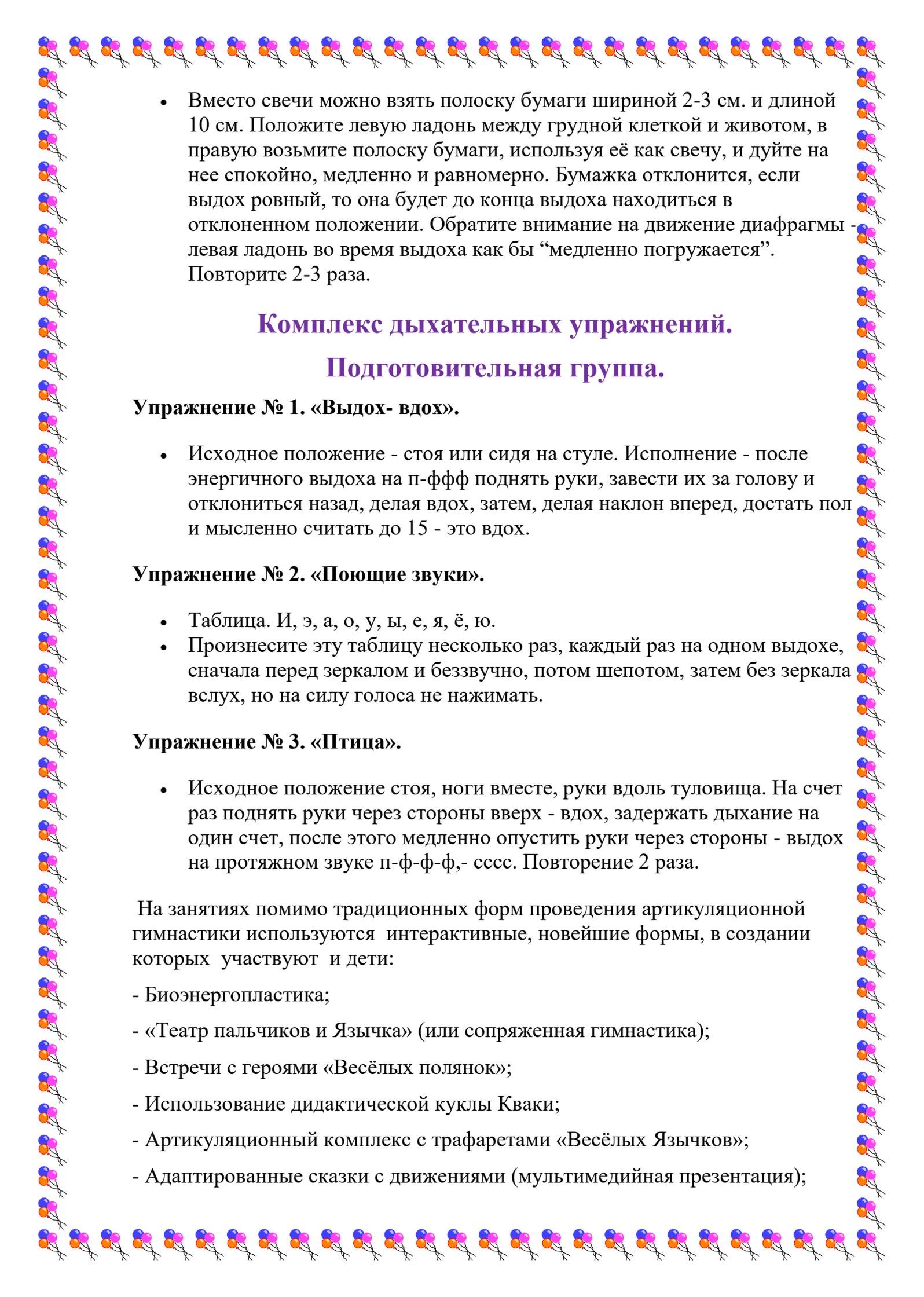
## **Комплекс дыхательных упражнений.**

### **Старшая группа.**

- **Упражнение № 1. «Дышим по-разному».**
- Исходное положение - сидя на стуле прямо или стоя:
- Вдох и выдох через нос (вдох быстрый, не очень глубокий, выдох продолжительный).
- Вдох через нос, выдох через рот.
- Вдох через рот, выдох через нос.
- Вдох и выдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
- Вдох через одну половину носа, выдох через другую (попеременно).
- Вдох через нос, замедленный выдох через нос с усилением в конце.
- Вдох через нос, выдох через неплотно сжатые губы.
- Вдох через нос, выдох через нос толчками.

### **Упражнение №2. «Свеча».**

- Тренировка медленного выдоха при дутье на воображаемое или реальное пламя свечи. Внимание на живот. Медленно дуйте на “пламя”. Оно отклоняется, постарайтесь держать пламя во время выдоха в отклоненном положении.

- 
- Вместо свечи можно взять полоску бумаги шириной 2-3 см. и длиной 10 см. Положите левую ладонь между грудной клеткой и животом, в правую возьмите полоску бумаги, используя её как свечу, и дуйте на нее спокойно, медленно и равномерно. Бумажка отклонится, если выдох ровный, то она будет до конца выдоха находиться в отклоненном положении. Обратите внимание на движение диафрагмы - левая ладонь во время выдоха как бы “медленно погружается”. Повторите 2-3 раза.

## Комплекс дыхательных упражнений.

### Подготовительная группа.

#### Упражнение № 1. «Выдох- вдох».

- Исходное положение - стоя или сидя на стуле. Исполнение - после энергичного выдоха на п-ффф поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и мысленно считать до 15 - это вдох.

#### Упражнение № 2. «Поющие звуки».

- Таблица. И, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю.
- Произнесите эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

#### Упражнение № 3. «Птица».

- Исходное положение стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх - вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны - выдох на протяжном звуке п-ф-ф-ф,- сссс. Повторение 2 раза.

На занятиях помимо традиционных форм проведения артикуляционной гимнастики используются интерактивные, новейшие формы, в создании которых участвуют и дети:

- Биоэнергопластика;
- «Театр пальчиков и Язычка» (или сопряженная гимнастика);
- Встречи с героями «Весёлых полянок»;
- Использование дидактической куклы Кваки;
- Артикуляционный комплекс с трафаретами «Весёлых Язычков»;
- Адаптированные сказки с движениями (мультимедийная презентация);

- Сочинение историй из жизни Язычка с использованием картинок-образов «Звукознайки и все-все-все»;

- Выполнение артикуляционных упражнений с применением «волшебных палочек – помогалочек»;

- Нетрадиционные упражнения с бусиной, драже и ложкой для совершенствования артикуляционной моторики.

Таким образом, артикуляционные упражнения преподносятся детям в виде сказок, стихов, загадок, считалок, образных иллюстраций, слайдов. Занятие становится интересным, увлекательным, эмоциональным. Ребёнок не замечает, что его учат. А это значит, что процесс развития артикуляционной моторики протекает активнее, быстрее, преодоление трудностей проходит легче.

С целью информирования родителей о формах и методах подготовки органов артикуляции детей к правильному произношению, организую мастер-класс на тему: «Трудности трудных звуков», заседание семейного клуба «Уроки Звукознайкина», а также ежемесячную «Игротеку для заботливых родителей», открытые занятия с дошкольниками, оформляются папки-передвижки, фото-презентации.

