# *Статья «Логопедические упражнения для детей дошкольного возраста»*

# *Подготовила: Музипова И.А.*

Когда у ребенка начинает зарождаться речь? Когда он складывает звуки в подобие слов? На самом деле гораздо раньше! Когда ребенок только плачет и слушает то, что говорят окружающие. Постепенно он запоминает звуки, понимает их значение и пытается воспроизвести. Потом уже складывает в простые слова: “ку-ку”, “би-би” и так далее.

И далеко не у всех детей процесс формирования речи проходит гладко. Все больше родителей в России сталкиваются с речевыми нарушениями у детей: у 57% детей встречаются подобные проблемы в настоящее время, тогда как в 1980 году только у 24%.

Чтобы ребенок укреплял мышцы, развивал силу и выносливость, он делает зарядку и занимается спортом. Язык, губы и щеки - это тоже мышцы, которым нужны специальные упражнения. Благодаря этим упражнениям, можно сделать речь более четкой, ясной и активной.

В этом поможет артикуляционная гимнастика - комплекс логопедических упражнений, направленных на развитие активности и координации движений щек, губ и языка. Гимнастика является отличной профилактикой появления дефектов произношения, помогает скорректировать недостатки речи в случае их возникновения, а также положительно влияет на формирование правильного звукопроизношение.

Если заниматься артикуляционной гимнастикой на постоянной основе, то это не только приведет в норму мышцы щек, губ и языка, но и подготовит артикуляционный аппарат к корректному произношению звуков и поможет быстрее справиться с дефектами. Поэтому важно начинать занятия гимнастикой как можно раньше.

## В каком возрасте стоит заниматься развитием речи?

Раньше существовало мнение, что заниматься речью дома или с логопедом не стоит раньше 4-5 лет, но нарушения могут возникнуть гораздо раньше. И если провести диагностику, можно их выявить на ранней стадии и решить легче и быстрее, чем в более запущенной стадии.

На самом деле заниматься речью можно практически с любого возраста. Например, если до 1 года малыш не издает звуков, нет гуления, слов из повторяющихся слогов. Если с 1 до 2 лет он только лепечет. Также о нарушениях может свидетельствовать, если с 2 до 3 лет малыш не понимает, о чем вы ему говорите, или наоборот все осознает, но отказывается говорить.

## ****Также к ситуациям, когда стоит обратиться к специалисту, относятся:****

      • неправильное выговаривание отдельных звуков

      • нечеткое и невнятное произношение звуков, смягчение их

      • быстрая и смазанная речь

      • заикание

      • перестановка звуков в словах

      • трудности в освоении чтения и большое количество ошибок при письме

      • диагностированное нарушение слуха, родовая травма и так далее.

Справиться с этими проблемами поможет логопедия - наука о нарушениях речи и способах их исправления.

## Польза занятий с логопедом для ребенка

Цель встреч с логопедом состоит не только в правильной постановке произношения звуков. Работа специалиста охватывает разные физиологические и психические аспекты развития ребенка, влияющие на формирование речевых навыков.

Навыки, которые поможет освоить логопед, для развития связной и красивой речи:

      • речевая память

      • способность воспринимать звуки и воспроизводить их

      • умение составлять новые слова и правильно употреблять окончания

      • связывать слова в предложения

      • составлять тексты из предложений со смыслом и логикой.

С каждым ребенком педагог занимается индивидуально. Это дает возможность максимально эффективно и детально проработать задачи в каждом отдельно взятом случае.

Обратиться к логопеду стоит, даже если вы не наблюдаете нарушений у своего ребенка. Специалист подскажет способы развития речи и обратит внимание на трудности в произношении. Также для дошкольника полезно провести логопедическую диагностику, которая поможет избежать трудностей в школе.

Если речь идет о коррекции нарушений, то справиться с этим можно только совместными усилиями родителей и логопеда. Специалист подбирает упражнения в зависимости от проблемы, показывает мамам и папам технику выполнения, выстраивает программу. Для достижения лучшего эффекта необходима система занятий, в том числе дома, когда ребенок наиболее расслаблен, находится в спокойной и комфортной обстановке. Только так можно закрепить и автоматизировать полученные на сеансах навыки.

## Примеры логопедических упражнений для домашних занятий

Приступим к практике. Ниже собраны несколько важных логопедических упражнений для детей, которые при регулярных занятиях помогут справиться с речевыми нарушениями.

### Блинчик

#### **Для чего:**

Готовит артикуляционный аппарат к произношению шипящих - “Ч”, “Ш”, “Ж”, “Щ” – и свистящих звуков - “З”, “Зь”, “С”, “Сь”.

#### **Как выполнять:**

Попросите ребенка представить, что его язык плоский и широкий как блинчик. Будет легче, если попросить его сказать “пя”, как будто испекшийся блинчик выкладывают на тарелку.

В расслабленном состоянии необходимо положить язык на нижнюю губу, края языка касаются уголков рта.

Удерживать его в таком положении неподвижно в течение 5-10 секунд.

**Важно!**Следите за тем, чтобы язык был расслабленным и не двигался в течение всего этого времени. Рот может быть чуть-чуть приоткрыт.

### Иголочка

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению свистящих звуков - “З”, “Зь”, “С”, “Сь”– и шипящих – “Ц”, “Ч”, “Ш”, “Ж”, “Щ”.

#### **Как выполнять:**

Необходимо высунуть язык далеко вперед и напрячь.

Губы немного поджаты и напряжены, не касаются языка.

Держать язык в таком положении и считать до 10.

**Важно!**Проверьте, что язык не касается губ.

### Вкусное варенье

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению звонкого звука “Л”, “Ль”.

#### **Как выполнять:**

Необходимо улыбнуться и немного оттянуть нижнюю губу, чтобы были видны нижние зубы.

Попросите ребенка сделать язык в форме “чашечки”.

А теперь вспомним, какое мама или бабушка делают вкусное варенье, и после того, как его поешь, нужно обязательно облизать губы.

Кончик языка плоский и широкий.

Совершать движения не из стороны в сторону, а движениями снизу вверх.

**Важно!**Губы не зажимают язык.

### Часики

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению “Р”, “Рь”, “Л”, “Ль”.

#### **Как выполнять:**

Вспомним положение языка “иголочка” - напряженный язык высунуть далеко изо рта.

Необходимо начать двигать языком из стороны в сторону.

Нижняя губа немного оттянута вниз, чтобы не касаться языка.

Повторить 10-15 раз.

**Важно!**Следите за тем, чтобы нижняя челюсть не двигалась вместе с языком. Язычок должен двигаться в воздухе и не касаться нижней или верхней губы.

### Качели

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению “Р”, “Рь”, “Л”, “Ль”, а также шипящих и свистящих звуков.

#### **Как выполнять:**

Необходимо улыбнуться, приоткрыть рот и показать зубы.

Затем расслабить язык, положить его в широком положении за нижние зубы с внутренней стороны и удерживать в таком положении 3-5 секунд.

Следующее движение - поднять широкий язык за верхние зубы с внутренней стороны и также задержать на 3-5 секунд.

Качать язычок снизу вверх необходимо 5-6 раз.

**Важно!**Подбородок и губы неподвижны, двигается только язык.

### Дятел

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению “Р”, “Рь”.

#### **Как выполнять:**

Необходимо широко улыбнуться, приоткрыть рот и поставить язык на верхние зубы.

Затем начинаем стучать острым кончиком языка по небу за верхними зубами, имитируя стук дятла по дереву “Д”. Произносить звук необходимо четко и часто.

Стучать на выходе в течение 5-7 секунд.

**Важно!**Язычок должен стучать за верхними зубами, не заваливаясь глубоко в рот.

### Лошадка

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению “Р”, “Рь”, “Л”, “Ль”, “Ч”, “Ш”, “Ж”, “Щ”.

#### *Как выполнять:*

Необходимо широко улыбнуться и начать цокать кончиком языка наверху, словно лошадка, постепенно ускоряя темп.

Продолжать 5-10 секунд.

**Важно!**Следите за тем, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

### Грибок

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению “Р”, “Рь”.

#### **Как выполнять:**

Итоговое положение языка напоминает гриб со шляпкой и уздечкой в виде ножки. Как это добиться:

Необходимо широко улыбнуться и открыть рот.

Затем прижать плоский язык к небу, и язык будет напоминать шляпку гриба, а уздечка - ножку.

Такое положение удерживать 3-5 секунд.

**Важно!**Язык должен быть плоским и полностью прижат к небу. Если такое положение будет сложным и удерживать его не получится, вернитесь к упражнению “Лошадка”.

### Гармошка

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению “Р”, “Рь”.

#### **Как выполнять:**

В первую очередь необходимо широко улыбнуться и открыть рот.

Затем поставить язык в такое же положение, как в предыдущим упражнении “Грибок”.

Не убирая язык от неба, необходимо закрывать и открывать рот. Язык должен быть все время прижат.

**Важно!**Язык должен быть плоским и прижиматься полностью к небу. Следите, чтобы с каждым занятием шире и шире открывал рот и больше контролировал движения.

### Месим тесто

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению шипящих - “Ч”, “Ш”, “Ж”, “Щ” - и свистящих звуков - “З”, “Зь”, “С”, “Сь”, а также “Р”, “Рь”.

#### **Как выполнять:**

Необходимо расслабить язык и положить его на нижнюю губу.

Дальше начать шлепать губами по языку и произносить: “пя-пя-пя”.

Тесто замесили, пора убирать пирожки в духовку: спрятать язык за зубы и широко улыбнуться.

Время остудить готовые пирожки: снова расслабить язык, положить его на нижнюю губу и начать дуть кончик языка.

**Важно!**Следите за тем, чтобы язык был плоским и расслабленным в начале и конце упражнения.

### Чистим зубки

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению шипящих – “Ч”, “Ш”, “Ж”, “Щ” - и свистящих звуков - “З”, “Зь”, “С”, “Сь”, а также “Р”, “Рь”, “Л”, “Ль”.

#### **Как выполнять:**

Необходимо улыбнуться и показать зубы.

Теперь открыть рот и кончиком широкого языка начать водить из стороны в сторону, имитируя движения зубной щетки.

Сначала почистить нижние зубы, потом верхние.

**Важно!**Следите за языком: он не должен высовываться за зубы, загибаться внутрь.

### Киска сердится

#### **Для чего:**

Постановка звука “С”, “Сь”, укрепление кончика языка.

#### **Как выполнять:**

Улыбнуться и открыть рот.

Необходимо поставить кончик языка за нижние зубы, это похоже на положение “горка”.

Затем начать выкатывать широкий язык вперед и убирать его вглубь рта.

**Важно!**Боковые стороны языка должны быть прижаты к верхним коренным зубам.

### Кучер

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению “Р”, “Рь”.

#### **Как выполнять:**

Будем воспроизводить всем известный звук.

Сомкнуть губы и сильно подуть через них.

Губы начнут вибрировать, и появится звук “тпру-у-у-у”. Значит, упражнение выполнено правильно.

Есть еще один вариант выполнения.

Положить широкий язык между губами и сильно подуть.

Язык и губы начнут вибрировать.

**Важно!**Следите, чтобы появлялась вибрация.

### 

### Индюк

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению “Р”, “Рь”, “Л”, “Ль”, а также развивает подвижность и подъем мышц рта.

#### **Как выполнять:**

Улыбнуться, показать зубы и открыть рот.

Затем, положив язык на верхнюю губу, загнуть передний кончик языка вверх так, чтобы он продолжал упираться в верхнюю губу.

Начать двигать языком вперед и назад, добавить звук “бл-бл-бл”.

**Важно!**Обратите внимание, что язык остается в широком положении. Ускорять темп выполнения и амплитуду движения лучше постепенно, добавлять звук, когда движения будут отработаны.

### Ступеньки

#### **Для чего:**

Подготовка к произношению “С”, “Сь”.

#### **Как выполнять:**

Улыбнуться, приоткрыть рот и положить широкий язык на верхнюю губу, как бы обнимая ее. Положение языка будет напоминать чашку.

Первая ступенька - язык находится в таком положении на верхней губе.

Вторая ступенька - язык перемещается в положении чашечки на верхние зубы.

Третья ступенька - язык прижимается к бугоркам за верхними зубами.

**Важно!**Сохранять язык во время выполнения упражнения в положении чашечки.

Мы разобрали простые упражнения, которые стоит выполнять дома между занятиями со специалистом.

**Как ускорить процесс коррекции**

Занятия с логопедом - это только часть работы, которую предстоит проделать, чтобы достичь результата. Помимо этого, необходимо регулярно выполнять домашние задания и посещать логопедические уроки, ответственно выполнять все рекомендации специалиста и контролировать речь ребенка в повседневной жизни.

**Теперь поделимся рекомендациями для более эффективных занятий артикуляционной гимнастикой в домашних условиях:**

      • На первых занятиях советуем выполнять упражнения медленно и перед зеркалом

      • Как только ребенок будет правильно выполнять движения, зеркало можно убрать

      • Количество повторов упражнений от 2 до 10-15 на каждую тренировку

      • Повторяйте гимнастический комплекс несколько раз в день

Если вдруг у ребенка не получается выполнять движение, он не понимает механику, покажите ему пример или помогите поставить рот и язык в правильное положение ложкой, шпателем, чистым пальцем.

Нормально, если сначала движения скованные, неловкие и напряженные. После регулярных ежедневных занятий движения станут более непринужденными, легкими и при этом свободными. Появится четкость.

**Принципы организации домашних занятий**

Как максимально комфортно организовать домашние занятия? Помните, что ребенок будет усваивать новую информацию и делать упражнения без сопротивления, если ему станет это интересно. Поэтому не превращайте занятия в скучный обучающий процесс. Придерживайтесь некоторых принципов, и ребенок будет выполнять все с удовольствием (так вы увидите результат гораздо быстрее):

      1. Превратите занятия в игру

      2. Выполняйте упражнения вместе с ребенком, четко объясняйте смысл упражнения

      3. Начинайте ежедневные занятия с 5-6 минут в день, постепенно доведите их до 20-25 минут. Для удобства можно разделять занятие на кусочки, так как ребенку сложно концентрироваться долгое время на одной задаче

      4. Встраивайте упражнения в режим дня так, чтобы оставалось время и на отдых, и на игры

      5. Начинайте заниматься, когда ребенок отдохнул, сыт и спокоен

      6. Чаще говорите об успехах - это мотивирует продолжать

    7. Не заставляйте заниматься ребенка только за столом: некоторые упражнения можно делать в кровати, другие - во время прогулки, купания или на ковре

Самое главное в коррекции любых нарушений речи - вовремя заметить проблему и начать разбираться в ее происхождении, работать со специалистом, а не ждать, что она решится сама собой. Безобидные, на первый взгляд, особенности, вроде легкой картавости и часто встречающегося проглатывания “Л”, могут помешать успешной социализации ребенка в школе, способствовать проблемам в учебе и стать причиной комплексов. Поэтому так важно оперативно обратиться к логопеду и помогать ребенку в домашних занятиях.