

КОМПЛЕКС АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ШИПЯЩИХ ЗВУКОВ

Рекомендации по выполнению упражнений в домашних условиях

Для получения устойчивого результата необходимы регулярные тренировки. При этом важно активное участие родителей, которые будут соблюдать следующие условия:

1. Перед началом занятий следует подготовить ребенка, рассказать о предстоящем мероприятии.
2. Малышу показывают каждое упражнение, а затем просят повторить его и контролируют выполнение.
3. Для визуализации изображения перед лицом устанавливают зеркало.
4. Занятие проводится в положении сидя, родитель размещается рядом. Тело должно быть расслаблено, а спина прямая.
5. На выполнение каждой техники выделяется от 5 до 15 секунд. В течение этого времени ребенку необходимо удерживать определенную артикуляционную позицию.
6. Упражнения выполняются плавно и точно, используя игровой подход.

«Улыбка»



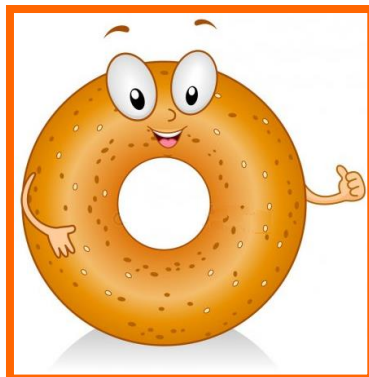
*Наши губки улыбнулись,
Прямо к ушкам потянулись.
Ты попробуй «и-и-и...» скажи
И улыбку покажи.*

Цель: укрепить круговые мышцы губ, развивать подвижность губ.

Выполнение: губы растянуты (улыбка), видны сомкнутые зубы. Удерживать губы в таком положении следует 10 – 15 секунд.

NB! Если возникли затруднения при выполнении данного упражнения, можно пропеть звук [И]: «и-и-и...» – и губы растянутся в улыбке.

«Бублик»

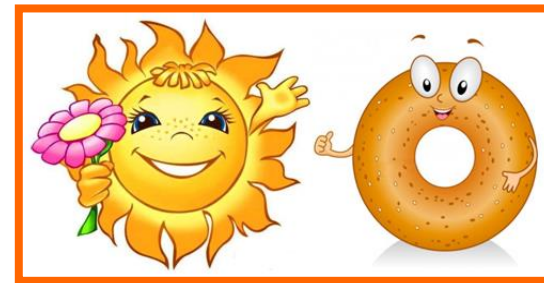


*«Бублик» мы изобразили,
Плавню губы округлили.
Их теперь нельзя смыкать,
«Бублик» надо удержать.*

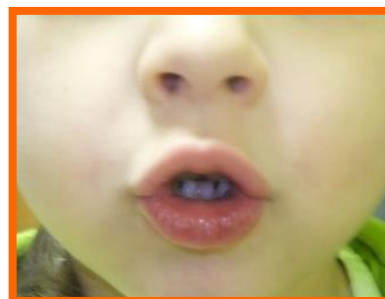
Цель: укрепить круговые мышцы губ, развивать подвижность губ.

Выполнение: зубы сомкнуты, а губы округлены и чуть вытянуты вперёд. Верхние и нижние резцы видны. Удерживать губы в таком положении следует 10 – 15 секунд.

«Улыбка» - «Бублик»



*Губки к ушкам потяни,
И улыбку покажи!
Раз-два-три, раз-два-три!
Губки плавно округли,
Смело «бублик» покажи!
Раз-два-три, раз-два-три!..*

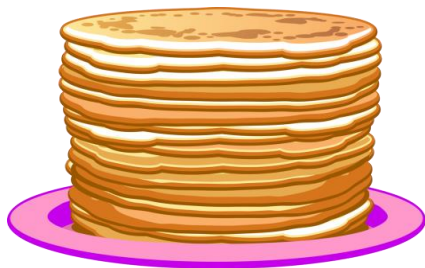


Цель: укрепить круговые мышцы губ, развивать подвижность губ.

Выполнение: чередовать упражнения «улыбка» - «бублик». Сомкнуть зубы, растянуть губы в улыбке, показав все зубы, удерживать улыбку 3 – 5 секунд, округлить губы и чуть вытянуть вперед, удерживать губы в таком положении 3 – 5 секунд. Выполнять переключения с одной позиции на другую 5 – 7 раз.

ВВ! Следить, чтобы в процессе переключения зубы не размыкались и не сдвигались. Работают только губы.

«Блинчик»



*Язык как блинчик положи
И спокойно поддержи.
Мы гостей своих встречаем
И блинами угощаем!*

Цель: расслабление мышц языка, удерживание языка широким, распластанным.

Выполнение: открыть рот, расслабленный язык спокойно положить на нижнюю губу, удерживать его широким на нижней губе 3-7 сек.

NB! Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы. Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта. Губы не растягивать в улыбку слишком широко, чтобы не было избыточного напряжения.

«Наказать непослушный язычок»



*Провинился язычок,
Ничего сказать не смог.
Мы его похлопаем,
Губками пошлепаем.*

Цель: расслабление мышц языка.

Выполнение: открыть рот, язык спокойно положить язычок на нижнюю губу и пошлепать по языку верхней губой, произнося «пя-пя-пя». Затем удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет от 1 до 10.

NB! Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Выдыхаемый воздух не задерживать.

«Чистим зубки – 2»



*Рот окрою я немножко,
Губы сделаю «окоршком».
Зубы верхние - смотри:
Чищу «щёткой» изнутри.*

Цель: развитие подвижности языка, формирование движения языка вверх.

Выполнение: открыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону. ↔

ВВ! Губы улыбаются, верхние и нижние зубы видны. Следить, чтобы кончик языка не высовывался, не загибался внутрь, а находился у корней верхних зубов. Нижняя челюсть неподвижна, работает только язык.

«Маляр»



*Язычок стал маляром.
Аккуратно красит дом!
А это – кисточка моя,
И ею нёбо крашу я.*

Цель: развитие подвижности языка, формирование движения языка вверх.

Выполнение: Улыбнуться, открыть рот и погладить кончиком языка твёрдое нёбо, делая движения языком вперед-назад.

ВВ! Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны. Следить, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперёд, но не высовывался изо рта.

«Ириска»



*Ах, как вкусно,
Ах, как сладко.
Что это? Ириска?
Или шоколадка?
Угадайте детки,
Где мои конфетки?*



Цель: укрепление мышц языка и отработка верхнего подъема языка.

Выполнение: Положить широкий кончик языка на нижнюю губу. На самый край языка положить тоненький кусочек ириски (или шоколадки, пастилы), приклеить кусочек конфетки к альвеолам за верхними зубами.

ВВ! Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна. Рот открывать на 1,5-2 см. Для неподвижности челюсти можно использовать стёрку, вставленную между коренными зубами. Выполнять медленно.

«Грибок»



*Вырос гриб большой во рту,
Но его я удержу!
Раз, два, три, четыре, пять -
Гриб мне можно отпускать.*

Цель: укрепление мышц языка, отработка верхнего подъема языка и растягивание подъязычной связки.

Выполнение: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, и прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. Тогда язык будет напоминать тонкую шляпку гриба, а растянутая подъязычная связка – его ножку.

ВВ! Следить, чтобы губы улыбались. Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно – ни одна половина не должна опускаться. При повторении упражнения надо шире открывать рот.

«Качели»



*Эх, раз! Еще раз!
Мы качаемся сейчас.
Вверх, вниз мы летим,
Тормозить мы не хотим.*

Цель: развитие подвижности языка и отработка верхнего подъема языка.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от 1 до 5. Так, поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.

NB! Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

«Чашечка»



*Мы чаек горячий
Будем пить на даче.
Чашечку мы держим
Всё крепче, крепче, крепче.*

Цель: укреплять боковые мышцы языка и мышцы передней части языка, вырабатывать умение удерживать язык в форме «чашечки».

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу (при необходимости, распластать язык, пошлепав по нему верхней губой со звуком «пя-пя-пя»), приподнять все края языка вверх. Удерживать 5-10 секунд.

NB! Следить, чтобы язык был широким, без выраженного кончика языка, все края языка равномерно подняты.

«Вкусное варенье»



*Ох, и вкусное варенье!
Жаль осталось на губе.
Язычок я подниму
И остатки оближу.*



Цель: укрепление мышц языка, отработка движения широкой передней части языка вверх и положение языка, для звука [Ш].

Выполнение: Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

NB! Нижняя челюсть должна быть неподвижна, можно придерживать ее пальцем. Язык должен быть широким, боковые края языка касаются углов рта. Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению «Наказать непослушный язычок», и распластанный язык можно шпателем приподнять на верхнюю губу.

«Фокус»



*Выступает Фокус – Покус!
Язычок мой Чародей!
Восхищает Фокус – Покус
В садике моих друзей!*

Цель: укрепление мышц языка, отработка движения широкой передней части языка вверх и развитие направленной воздушной струи посередине языка.

Выполнение: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

NB! Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной. Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе; посередине образуется щель, в которую идет воздушная струя. Если это не получается, можно слегка придерживать язык. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы.

Артикуляционные упражнения для коррекции шипящих звуков

