

## Зарядка для языка

Часто родители задают вопросы, что можно самостоятельно делать дома, если ребенок плохо говорит те или иные звуки?

Чёткость нашей речи напрямую зависит от подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Артикуляционный аппарат ребенка ещё несовершенен, развивается постепенно, в процессе речевой деятельности. Но этот процесс можно немного активизировать с помощью артикуляционной гимнастики.

Работа над дикцией должна начинаться с артикуляционной гимнастики - зарядки для языка. Цель артикуляционной гимнастики - выработка правильных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для чёткого произношения звуков. Существует определенный алгоритм действий, присущий всем артикуляционным упражнениям для разных групп звуков.

- Прежде чем предложить малышу выполнить то или иное упражнение, несмотря на кажущуюся простоту, попробуем сами. Возможно, для этого потребуются определенные усилия с нашей стороны.
- Проводим артикуляционную гимнастику ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись.
- Частота занятий, конечно, зависит от Вашей занятости, но желательно делать гимнастику не менее двух раз в день по 3-5 минут.
- Предлагаем малышу не больше 3 упражнений за одно занятие.
- Начинаем гимнастику с более простых упражнений и заканчиваем сложным. Если ребенку трудно даётся какое-то упражнение, или движения недостаточно четкие, то мы выполняем его до тех пор, пока оно не станет для него легким. Только преодолев эту трудность, целесообразно переходить к выполнению нового упражнения.
- Делаем гимнастику перед зеркалом. Идеальный вариант - сидя перед большим зеркалом, так что бы малыш одновременно мог видеть и себя и Вас. Если такой возможности нет, подойдёт обычное настольное зеркало. Только в этом случае Вы уже сидите напротив малыша.
- Не забываем поощрять малыша добрым словом. Даже если ему пока очень тяжело и видимых успехов нет.
- Обыгрываем каждое упражнение, чтобы малышу было интересно.

Мы предлагаем Вашему вниманию существующие варианты сказок и историй про язычок разных авторов. Но что мешает проявить такое же творчество и фантазию Вам?

### Сказка о Веселом Язычке

Жил-был Веселый Язычок в своем домике. Догадайся, что это за домик.

В домике этом  
Красные двери,  
Рядом с дверями  
Белые звери.  
Любят зверюшки  
Конфеты и плюшки.  
Догадались?

Жил да был Веселый Язычок. А у тебя есть язычок? Покажи. У Веселого Язычка был домик. Домик очень интересный. Что это за домик? Догадался? Это рот. Вот какой

интересный дом был у Веселого Язычка. Чтобы Веселый Язычок не выбежал, его дом всегда был закрыт. А чем закрыт домик? Губами. Покажи, где у тебя губы. Видишь их в зеркале? Но кроме одной дверки, у этого домика есть вторая дверка. (Здесь Вы должны улыбнуться, так чтобы видны были верхние и нижние зубы.) Как называется эта дверка? Зубы. Покажи свои зубки. Посмотри на них в зеркало.

Однажды захотелось Веселому Язычку посмотреть на солнышко и подышать свежим воздухом. Сначала открылась первая дверца. Покажи, как она открылась. Да так и осталась стоять открытой. Не закрывай первую дверцу, пока я не скажу. (В норме ребенок может удерживать такое положение 5-6 секунд без подергиваний, толчков, уголки губ растянуты симметрично.) А теперь закроем первую дверцу. Снова откроем. Закроем. (Повторите это упражнение 3-4 раза. В норме движение выполняется ребенком с полной амплитудой, легко, плавно, достаточно быстро.) Открылись двери в домике Веселого Язычка, и он высунулся наружу, но не весь, а только кончик. Показался Язычок и спрятался - холодно на улице.

В домике у Веселого Язычка есть постелька, где он спит. Посмотри, как спокойно он спит. (Язык лежит на дне ротовой полости распластанным, без бугорков, спокойно, неподвижно.) Пусть твой язычок так же спокойно поспит. Не буди его, пока я не скажу. (Такое положение также удерживается ребенком в норме 5-6 секунд без толчков и подергиваний, боковые края языка расположены симметрично.) Закроем сначала вторую дверку, а потом первую.

Наш Язычок очень веселый, он любит веселиться, прыгать, иногда даже достает до потолка. Потолок в доме Язычка называется небо. Пусть твой язычок допрыгнет до потолка и погладит небо. А теперь пусть язычок достанет потолок и посидит там немножко. (Движение должно выполняться только языком, без вспомогательных движений губ и нижней челюсти. Рот широко открыт. Спокойно, без подергиваний язык удерживается наверху в течение 5-6 секунд.) Потом Веселый Язычок спустился вниз, опять подпрыгнул до потолка. Спустился. Подпрыгнул... (Упражнение повторяется несколько раз. Ребенок в норме сразу находит правильное положение языка, движения выполняет легко, быстро, с полной амплитудой.) Напрыгался язычок, утомился и пошел спать. Пусть немножко отдохнет.

На следующий день Язычок решил еще раз проверить, не стало ли теплее. Когда все дверки были открыты, Язычок выглянул, посмотрел влево, вправо, вверх, вниз (ребенок должен знать направления движения языка, сразу находить нужное положение, стараться выполнить их в полном объеме), почувствовал, что стало холоднее и ушел в свой домик. Сначала закрылась одна дверка, а затем и вторая. Вот и вся сказка про Веселого Язычка.

### **Сказка о Весёлом Язычке**

За алыми губами за белыми зубами жил-был Веселый Язычок. Его домиком был рот. Он крепко спал, укрывшись белым одеялом (язычок лежит на нижней губе, губы улыбаются так, чтобы хорошо были видны верхние зубы).

Спят усталые игрушки, куклы спят.

Одеяла и подушки ждут ребят.

Даже сказка спать ложится,

Чтобы детям всем присниться.

Глазки закрывай, баю-бай (учить удерживать язычок под счет до 10).

Каждое утро он просыпался, потягивался, широко открывал окошко и смотрел, какая погода: он смотрел на небо, ярко светит солнышко (поднять кончик языка к верхней губе).  
- Здравствуй, солнышко-колоколнышко! Посмотрел на землю - травушка-муравушка растет, ручеек течет (содержание видоизменяется в зависимости от состояния погоды, времени года. Предложить по картинке на каждое время года).

Осенью:

Падают, падают листья,  
В нашем саду листопад.  
Желтые, красные листья  
По ветру вьются, летят.

Зимой:

Белый снег, пушистый.  
По ветру кружится  
И на землю тихо  
Падает, ложится.

Весной:

Травка зеленеет,  
Солнышко блестит.  
Ласточка с весною  
В гости к нам летит.

Посмотрел направо, налево (повторить несколько раз, передвигая кончик языка из одного уголка рта в другой) и побежал делать зарядку: лег на коврик (широко распластанный язычок лежит на нижней губе так, чтобы край губы был хорошо виден) и поднимает свой хвостик вверх, опускает вниз, вверх-вниз (повторить от 4 до 8 раз, в зависимости от возраста и физического состояния детей).

Посмотрел на часы: который час (ритмичное перемещение кончика языка из одного уголка рта в другой). Пора умываться:

Надо, надо умываться  
По утрам и вечерам.  
Пусть болезни нас боятся,  
Пусть они не ходят к нам.

(Улыбнуться, подставить ладони, сложенные лодочкой, открыть водичку и спеть ее песенку - С-С-С):

Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтоб глазки блестели,  
Чтоб щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток  
И кусался зубок.

Теперь нужно почистить зубки.  
Этой щеткой чистим зубы,  
Этой щеткой - башмаки,

Этой щеткой чистим брюки -  
Все три щетки нам нужны.

Привел Язычок себя в порядок и сел завтракать.

Самовар кипит, просит чай всех пить. Чай горячий, подуем на него.

(Предлагаем подуть на кончик широкого язычка, в межгубном положении, что способствует выработке сильной, целенаправленной воздушной струи).

Наелся блинов, напился чаю. Спасибо. Все было очень вкусно! Посмотрел Язычок на себя в зеркало и увидел, что губы выпачканы вареньем.

При этом можно закрепить навыки словообразования: Ты с каким вареньем ел блины? Из слив - сливовое, яблоч - яблочное, груш - грушевое, клубники - клубничное, малины - малиновое и т. д.

"Вкусное варенье". (Широким язычком закрываем верхнюю губу и облизываем ее сверху вниз, при этом губы улыбаются, зубы видны.) Длительность от 4 до 8 раз.

Пора на прогулку. Вышел Язычок. Видит, стоит его любимая лошадка. Подошел он к ней и говорит:

Я люблю свою лошадку.

Причешу ей шерстку гладко.

Гребешком приглажу хвостик.

И верхом поеду в гости.

Улыбнуться, присосать спинку язычка к твердому небу - поехали (имитируем езду на лошадке).

Если ребенок маленький, то желательно усадить его на колени лицом к себе и, взяв его за руки, отправляться в путешествие вместе, имитируя скачку не только язычком, но и коленями, что повышает эмоциональный настрой ребенка, сближает со взрослым. Стихотворение используем более легкое, простое:

Я залез на коня

И держусь руками.

Посмотрите на меня.

Я поеду к маме.

"Останови лошадку". (Сильно подуть на плотно сомкнутые губы, вызывая их вибрацию.)