

## Логопед советует упражнения, которые можно легко выполнять дома

Правильную артикуляцию нужно ставить задолго до того, как ребенок начнет говорить свои первые предложения. Уже с 7-8-месячным малышом можно проводить ежедневную артикуляционную гимнастику. А чтобы ребенок не устал и не заскучал, занятия должны быть короткими (не более 5 минут) и строиться в форме веселой игры.

Наша задача — укрепить все органы, которые задействованы в процессе получения звука: язык, губы, мышцы лица. Но, конечно, главный фокус внимания — на языке как самом главном органе речи. Артикуляционные упражнения могут быть статическими, когда вы удерживаете определенное положение в течение 6-10 секунд («окошко», «иголочка», «трубочка», «блинчик», «улыбочка»), или динамическими, которые повторяются 6-8 раз («часики», «лошадка», «малляр», «качели»).

Разминка: Выполняется перед зеркалом несколько раз в неделю по 7 минут.

— «Лошадка»: надо вытянуть губы, слегка приоткрыть рот и поцокать языком, имитируя стук копыт.

— «Грибок»: нужно улыбнуться, поцокать языком, как будто едешь на лошадке, а затем плотно прижать язык к небу на две-три секунды.

— «Гармошка»: делается из положения «Грибок» (когда тот уже хорошо получается). Не отрывая языка, надо открывать и прикрывать рот, при этом соединять зубы.

Основные упражнения: Каждое удерживается 5–7 секунд, повторяется несколько раз.

— «Дудочка». Губки складываем в трубочку и максимально вытягиваем вперед.

— «Заборчик». Объясняем малышу, что нужно улыбнуться так, чтобы показать зубки. — «Кролик». Покажите ребенку, как правильно приподнять верхнюю губку и показать резцы. — «Злая лошадка». Изображаем фырканье лошади, для этого надо с силой выдохнуть воздух через закрытый рот.

— «Пятачок». Делаем губы трубочкой, а потом этой «трубочкой» вращаем в разные стороны. — «Лопни шарик». Нужно хлопнуть по сильно надутым щекам, чтобы воздух с силой вышел изо рта.

— «Хомяк». Надуть обе щеки, «перекатывая» воздух справа налево и наоборот.

— «Рыбка». Сильно втягиваются щеки, чтобы губки образовали «бутончик».

— «Иголочка». Надо, чтобы малыш попытался сделать язычок узеньким и достать его как можно сильнее.

— «Часики». Слегка открыть рот и кончиком языка поочередно касаться левого и правого угла рта, изображая маятник.

— «Чашечка». С широко открытым ртом нужно удерживать язычок вверху.

— «Фокус». Поднять язык в положение «чашечка» и плавно подуть на кончик носа. Можно на кончик носа положить кусочек ваты и постараться ее сдуть.

— «Вкусное варенье». Широким языком облизывается верхняя губа (можно слизывать настоящее варенье, но не увлекаемся).

— «Чистим зубки». Кончиком языка нужно провести по верхним, а затем по нижним зубкам вдоль всего ряда.

— «Качели». Рот открывается, а язык поочередно поднимается вверх и опускается вниз.

— «Барабанщик». Улыбнуться, открыть рот, поставить язычок за верхние зубы, отчетливо и быстро повторять: «Д-Д-Д-», изображая барабанную дробь.

— «Покусаем язычок». Улыбнуться, приоткрыть рот, покусать кончик и центр языка.

— «Где конфета?». Нужно плотно закрыть рот, кончиком языка надавливая то на одну, то на другую щеку изнутри.

— «Пароход гудит». Улыбаясь, необходимо прикусить язычок и долго произносить «ы».

Что поможет превратить упражнения в игру? Образы. Пусть ребенок придумывает, на что похожи звуки. Играть в артикуляционные игры можно где угодно, например, по пути из садика или дома перед сном. Вместе придумывайте, что напоминает звук и просите ребенка его показать.

— Например, «сссс» — свистим, как свисток. — «Шшшш» — шипим, как будто колесо сдувается или змейка пытается нас напугать. — «Рррр» — рычит тигр, собака, мотор машины. — «Лллл» — а это гул самолета. Начинать всегда стоит с самых элементарных упражнений, постепенно переходя к более сложным: «окошко», «трубочка», «улыбочка», «хомячок». Главные принципы выполнения упражнений:

— Системность. От коротких занятий каждый день будет куда больше эффекта, чем от часовой гимнастики раз в неделю.

— Игровая форма. Ребенок с удовольствием будет делать любые упражнения, если будет считать их веселой игрой

— Наглядность. Ребенок должен видеть, как выполняется упражнение, слышать, как ему взрослые объясняют, что делать, и чувствовать особенности движения. Малыши также прекрасно реагируют на картинки и видеоролики с другими детьми, делающими эту гимнастику.

— Комфорт исполнения. Гимнастикой нужно заниматься в удобной, расслабленной позе, желательно, чтобы у головы была опора. Ребенку должно быть максимально комфортно. — Поэтапное усложнение. Сначала пробуйте самые легкие упражнения, постепенно добавляя более трудные. Если ребенок не проявляет признаков усталости и рассеянного внимания, можно незначительно и мягко увеличивать время гимнастики. Но начинать с 3-5 минут в день.

— Необходимость. Если ребенок очень уж легко справляется со всеми упражнениями, возможно, в гимнастике нет острой необходимости. Тренируемся делать то, что пока не очень хорошо получается.

— Адекватное отношение. Не воспринимайте гимнастику как единственно возможный вариант решения проблемы. Это не панацея, а лишь один из возможных методов. При правильных и регулярных занятиях малыш не просто будет чисто и легко говорить, но и с удовольствием проведет время с родителями, которые так интересно и увлекательно с ним «играют».