

Основные правила для проведения логопедической зарядки:

Любому взрослому, да и ребенку, известна польза от утренней гимнастики. Упражнения помогают проснуться, размять мышцы, повысить их тонус и настроиться на предстоящие дела. Мышцы, которым не дают нагрузки, становятся вялыми, слабыми и не могут уже работать в полную силу.

Вышесказанное верно не только для мышц тела, но и для мышц артикуляционного или речевого аппарата — это подтвердит любой детский логопед. Губы и язык управляются многими мышцами, которые и обеспечивают нормальное произношение звуков. Несовершенная работа любой из них может привести к неправильному звукопроизношению.

ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»
г. Нефтегорск,
ул. Спортивная 19

Телефон: 2-11-48
Факс: 2-19-04

Наш сайт: <http://solnyshko-mdou.ucoz.ru/>

Идеально проводить гимнастику каждый день, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись, становились более прочными.

Логопедическая зарядка обязательно должна проходить перед зеркалом. Ребенок должен видеть свои органы артикуляции и иметь возможность сравнивать движения с показанными взрослым. Причем, можно не говорить малышу, что это занятие. Зарядку можно делать после умывания и чистки зубов — в ванной есть зеркало, и всегда можно найти несколько минут на 3-4 упражнения.

Пока вы разучиваете с ребенком упражнения, не предлагайте ему слишком много заданий. Лучше обратить внимание на качество выполняемого — в каждом положении нужно на несколько секунд задержаться (чтобы мышцы запомнили), нужно следить, чтобы упражнение выполнялось полностью (например, при облизывании губ чтобы язык проходил от одного уголка рта до другого по кругу, ничего не пропуская).

Начинайте с более простых упражнений, постепенно переходя к сложным.

Проводить гимнастику нужно в хорошем настроении, эмоционально, в игровой форме.



Веселая зарядка для язычка и губ. Примеры упражнений

Составитель:
учитель-логопед
Желнова Н.Л.

Веселая зарядка для язычка и губ. Примеры упражнений

Упражнения для губ:

УЛЫБОЧКА

Нужно растянуть сомкнутые губы в улыбку. Зубы не видны. Напряжение должно чувствоваться в углах рта.

Губки наши улыбнулись,
Сильно-сильно растянулись.

ТРУБОЧКА

Собранные в трубочку губы вытягиваем вперед. Губы не округлены, а сомкнуты.

В трубочку тянулись губы,
Будто мы гудели в трубы.

УЛЫБОЧКА-ТРУБОЧКА

Эта зарядка представляет собой чередование упражнений. В каждом положении нужно задержать губы на несколько секунд.

Улыбочка и трубочка.
Растянулись – в дудочку.

ЗАБОРЧИК

Зубы сомкнуты, губы растянуты в улыбку так, чтобы обнажить зубы.

Язык задумал убежать
– Нам нужно крепко зубки сжать.

Упражнения для языка:

ЛОПАТОЧКА

Рот открыт, расслабленный, широкий язычок лежит на нижней губе. Сильно высовывать язык не нужно. На губу кладем самый кончик. Если язычок «не хочет» расслабляться и лежать спокойно, можно пошлепать его верхней губой, произнося пя-пя-пя. Или слегка похлопать чайной ложечкой (палочкой от мороженого) – язычок расслабится.

Широкий, как лопатка, лежит наш язычок.
Он дремлет сладко-сладко, улегся – и молчок.

ИГОЛОЧКА

Рот открыт, язычок узкий, напряженный, острый, как иголка, вытянут вперед. Как будто хочет кого-нибудь уколоть.

Язычок наш колкий
Будто бы иголка.

ЛОПАТОЧКА — ИГОЛОЧКА

Эта зарядка представляет собой чередование упражнений.

Язык меняет положение, не прячась в рот. Рот открыт.

Широкий и острый, как будто игла.
Поспал и напрягся – ну просто стрела.

ЧАСИКИ

Рот приоткрыт, губы слегка растянуты в улыбку. Кончик узкого языка попеременно касается то одного, то другого угла рта. Упражнение проводится под слова «тик» – к одному уголку, «так» — к другому. Не допускайте, чтобы ребенок выполнял это упражнение быстро, без команды – в каждом уголке нужно задержать язык на несколько мгновений. Проводить языком по губам не нужно. Следите, чтобы нижняя челюсть не двигалась – работает только язык. Для этого попросите ребенка открыть рот сильнее

Ходят часики «тик-так»,
Язычок умеет так.

КАЧЕЛИ

Рот широко открыт. Напряженным языком тянемся к верхней губе (носу), затем к подбородку, высунув язык как можно сильнее. Если упражнение не получается, можно сначала тянуться к верхним зубам, затем нижним. Следите, чтобы нижняя челюсть не двигалась – работает только язык. Для этого попросите ребенка открыть рот сильнее.

Мы уселись на качели,
Вверх и вниз мы полетели.

ВАРЕНЬЕ

Спросите ребенка, какое варенье (или что-нибудь другое вкусненькое) он «будет есть»? После этого ребенок имитирует жевательные движения. Взрослый говорит, что у малыша вареньем выпачканы губы и их нужно облизать. Рот открыт, движения по губам, начиная с одного уголка — облизываем нижнюю губу до другого уголка и возвращаемся к началу упражнений по верхней губе. Следим, чтобы губы не соединялись, а движения не были слишком быстрыми. Кушали варенье – губки теперь сладкие, Мы облизем губки, и будет все в порядке.

ЧАШЕЧКА

Широким языком «прячем» верхнюю губу. Затем, открыв рот и не опуская язык, убираем его в ротик. Кончик и боковые края подняты, не касаясь неба. Удерживаем, затем опускаем.

Язычок мы поднимаем,
Компотик в чашку наливаем.

МАЛЯР

Объясните ребенку, кто такой маляр. Спросите малыша, каким цветом он будет «красить потолок». После этого широко открываем рот, поднимаем язык за верхние резцы (он превращается в кисточку) и начинаем «красить» — проводить языком от резцов вглубь рта (челюсть не двигается). Затем делаем такие же движения от мягкого неба к резцам. Следим, чтобы потолок «был покрашен» хорошенько.

Потолочек красим в цвет,
Язычку преграды нет.

ЛОШАДКА

Широкий, распластанный язык присасываем к твердому небу (потолочку) и отрываем со звуком, похожим на стук копыт лошадки. Повторяем несколько раз без остановок.

Скачет резво язычок,
Как лошадка — скок-поскок.

Уважаемые родители, бабушки и дедушки, тети и дяди! Не ленитесь выполнять эти несложные упражнения, и Ваш малыш очень скоро порадует Вас чистой и правильной речью. Занимайтесь с удовольствием. Удачи!