

Артикуляционная гимнастика

Зачем она нужна ребёнку и почему важно заниматься регулярно

Уважаемые родители!

Если логопед рекомендует выполнять артикуляционную гимнастику дома, это не просто «дополнительное упражнение».

Артикуляционная гимнастика — это подготовка мышц речевого аппарата к правильному произношению звуков.

Чтобы ребёнок научился красиво и правильно произносить звук, недостаточно просто много раз его повторять. Язык, губы, щёки и нижняя челюсть должны научиться выполнять точные и скоординированные движения.

Именно этому и помогает артикуляционная гимнастика.

Что происходит во время гимнастики?

Когда ребёнок выполняет упражнения, он постепенно учится:

- правильно поднимать и опускать язык;
- удерживать нужное положение языка;
- делать язык широким или узким;
- контролировать движения губ;
- укреплять мышцы речевого аппарата;
- координировать движения языка, губ и челюсти;
- чувствовать и контролировать положение органов артикуляции.

Это похоже на тренировку спортсмена.

Перед тем как выполнить сложное движение, мышцы нужно подготовить и научить работать правильно.

С речью происходит то же самое.

Почему нельзя заниматься время от времени?

Артикуляционные движения требуют формирования двигательного навыка.

Если заниматься один раз в неделю, ребёнку приходится практически каждый раз начинать заново.

А короткие, но регулярные занятия помогают мозгу постепенно «запомнить» правильное движение.

Поэтому гораздо полезнее:

5–7 минут каждый день

чем:

30 минут один раз в неделю.

Регулярность здесь важнее продолжительности.

А что будет, если пропускать гимнастику?

Конечно, один пропущенный день ничего не испортит.

Но если домашние упражнения выполняются редко или совсем не выполняются, постановка и автоматизация некоторых звуков могут проходить медленнее.

Ребёнку может быть сложнее:

- **принять правильное положение языка;**
- **удерживать его нужное время;**
- **переключаться с одного артикуляционного движения на другое;**
- **самостоятельно контролировать положение органов речи;**
- **перенести правильное движение в произношение звука.**

Логопед на занятии может показать упражнение, но навык формируется не только в кабинете.

Домашняя практика помогает закрепить то, чему ребёнок научился на занятии.

Главное — не количество повторений, а качество

Не стоит превращать артикуляционную гимнастику в соревнование:

«Давай быстрее! Ещё десять раз!»

Гораздо важнее, чтобы ребёнок выполнил упражнение правильно и осознанно.

Лучше сделать 5 качественных повторений, чем 20 раз выполнить движение неправильно.

Обращайте внимание на:

положение языка → положение губ → плавность движения → удержание позы.

Если вы не уверены, правильно ли ребёнок выполняет упражнение, лучше уточнить это у логопеда.

Почему полезно заниматься перед зеркалом?

Зеркало помогает ребёнку увидеть то, чего он пока не может почувствовать.

Ребёнок постепенно учится замечать:

«Вот так выглядит правильное положение языка».

Со временем зрительный контроль становится менее необходимым, и ребёнок начинает лучше ощущать положение органов артикуляции самостоятельно.

Можно заниматься вместе:

 Мама показывает упражнение.

 Ребёнок повторяет.

 Оба смотрят в зеркало.

Так гимнастика превращается не в «обязательную домашнюю работу», а в небольшую совместную игру.

Как заниматься дома, чтобы ребёнку было интересно?

1. Выбирайте удобное время

Лучше заниматься тогда, когда ребёнок не устал, не хочет есть и не торопится играть.

2. Занимайтесь недолго

Для дошкольника несколько минут качественной работы вполне достаточно, если упражнения подобраны специалистом.

3. Делайте вместе

Не просто говорите:

«Иди делай гимнастику».

Сядьте рядом, возьмите зеркало и выполняйте упражнения вместе.

4. Хвалите старания

Даже если пока не всё получается идеально:

«Ты сегодня намного лучше удержал язычок!»

«Отлично получилось! Давай попробуем ещё раз».

5. Не исправляйте всё сразу

Если ребёнок выполняет упражнение неправильно, спокойно покажите нужное движение ещё раз.

Меньше критики — больше поддержки.

А если ребёнок совсем не хочет заниматься?

Это очень распространённая ситуация.

Попробуйте изменить формат.

Вместо:

❌ «Сейчас будем делать артикуляционную гимнастику».

Можно сказать:

🦋 «Давай покажем язычком, как улыбается котик».

🚗 «Давай заведём моторчик».

🐎 «А теперь попробуем цокать, как лошадка».

🪞 «Посмотрим в зеркало, кто сегодня лучше умеет делать упражнение».

Для маленького ребёнка игровая форма часто работает гораздо лучше, чем объяснение необходимости занятий.

Важно помнить

Артикуляционная гимнастика не ставит звук сама по себе.

Она создаёт необходимые условия для его правильного произношения.

Логопед определяет, какие упражнения нужны именно вашему ребёнку, в какой последовательности их выполнять и как постепенно усложнять задания.

Поэтому не обязательно выполнять весь комплекс артикуляционной гимнастики, который вы нашли в интернете.

Больше упражнений — не значит лучше.

Важно подобрать именно те движения, которые соответствуют текущей задаче ребёнка.

Маленькая ежедневная привычка

Представьте, что артикуляционная гимнастика — это небольшая

тренировка для речевого аппарата.

Несколько минут сегодня.

Несколько минут завтра.

И ещё несколько минут послезавтра.

Постепенно движения становятся более точными, ребёнок начинает лучше контролировать язык и губы, а правильное произношение становится всё более привычным.

Регулярность маленьких шагов помогает прийти к большому результату.



Ваше участие в домашних занятиях — это не обязанность «сделать работу за логопеда».

Это возможность помочь ребёнку закрепить новый навык в привычной обстановке.

Даже несколько минут вашего внимания каждый день имеют значение.

Не стремитесь сделать идеально.

Стремитесь заниматься регулярно, спокойно и с удовольствием.

И пусть артикуляционная гимнастика станет не ещё одним пунктом в списке дел, а вашей маленькой совместной игрой.

Речь ребёнка развивается шаг за шагом.

И каждый правильно выполненный шаг приближает его к красивой и уверенной речи. 🧡