

Упражнения для подготовки ребенка к постановке сонорных звуков [Р-Л]

Часто родители спрашивают меня: «Как научить ребенка выговаривать букву Р? И другие буквы?» В этот момент хочется сразу уточнить. Звуки мы говорим, а буквы пишем. А это значит, что мы учим ребенка произносить звук, а не букву. Поэтому сразу же лучше взрослым давать задания малышу грамотно: «Произнеси звук...», но «Напиши букву...». Это поможет малышу научиться отличать понятия «звук» и «буква», что ему очень пригодится в первом классе. Для родителей я хотела бы порекомендовать комплекс упражнений для подготовки речевого аппарата ребенка к постановке звуков [Р-Л], который состоит из артикуляционных (гимнастика для рта) и дыхательных гимнастик.

Для того, чтобы научить ребенка выговаривать звуки, сначала нужно подготовить его. Для этого мы используем артикуляционную и дыхательную гимнастику. Ведь подготовленные мышцы рта в разы сокращают время на постановку звука. При проведении артикуляционной гимнастики необходимо соблюдать следующие требования:

- Занятия проводятся при положительном настрое ребенка. Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка.
- Гимнастика проводится ежедневно, не реже 2-3 раз в день по 10 мин.
- Во время занятия ребенок сидит в удобной позе, спина ровная, расслабленная.
- Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.
- Когда ребенок выполняет упражнение, мышцы лица не должны быть чрезмерно напряжены.
- Все движения выполняются четко и плавно, под счет взрослого. Во время выполнения артикуляционных движений не должно возникать сопутствующих движений (когда язык поднимается вверх не должно быть запрокидывания головы, а когда язык вниз голова не должна опускаться вниз).

Артикуляционная гимнастика для сонорных звуков (Р, Рь, Л, ЛЬ).

1. «Улыбка – Трубочка» (развитие подвижности губ).

Описание: Поставить верхние зубы на нижние, растянуть губы в улыбке, показав все зубы, удерживать улыбку 3 – 5 секунд, вытянуть губы вперед трубочкой,

удерживать губы в таком положении 3 – 5 секунд. Выполнять переключения с одной позиции на другую 5 – 7 раз.

Внимание: Следить, чтобы в процессе переключения зубы не размыкались и не сдвигались.

Тянем губы мы к ушам,
Улыбнемся малышам.
А потом тяни вперед,
Как у слоненка хоботок.

2. «Часики» (научить ребенка удерживать узкий напряженный язык)

Описание: Открыть рот, растянуть губы в улыбку, вытянуть язык, напрячь его, касаться острым кончиком языка то левого, то правого уголков губ. Следить, чтобы язык двигался по воздуху, а не по нижней губе, чтобы не качалась нижняя челюсть. Выполнять 6—8 раз. Убрать язык, закрыть рот. Дать детям время для отдыха и расслабления. Повторять упражнение 3—4 раза.

3. «Грибок» (вырабатывать верхний подъём языка, растягивание подъязычной связки).

Описание: 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.

Внимание: 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.

Вырос гриб большой в лесу,
В садик гриб я принесу.
Раз, два, три, четыре, пять -
Гриб мне надо удержать.

4. «Гармошка» (укрепление мышц языка, растягивание подъязычной связки).

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.

Внимание: Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны. Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка.

На гармошке мы играем.
Рот пошире открываем,
Челюсть вверх, челюсть вниз,
Ты, смотри, не ошибись.

5. «Качели» (отработка умения быстро менять положение языка, необходимое при соединении согласных с гласными).

Описание: 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.

Внимание: Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

Эх, раз! Еще раз!

Мы качаемся сейчас.
Вверх, вниз мы летим,
Тормозить мы не хотим.

6. «Чистим зубки » (для подъёма языка вверх, развитие подвижности языка)

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

Внимание: 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.

Рот окрою я немножко,
Губы сделаю «окошком».
Зубы верхние - смотри:
Чищу «чашкой» изнутри.

7. «Индюк» (отработка подъёма языка вверх, развитие подвижности передней части языка).

Описание: Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед назад, стараясь не отрывать язык от губы – как бы поглаживая её. Сначала делать медленные движения, потом ускорить темп и добавить голос, пока не послышится «бл-бл» (как индюк).

Внимание: Следить, чтобы язык был широким и не сужался. Движения языком должны быть вперед-назад, а не из стороны в сторону. Язык должен облизывать верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.

Широко открыт мой рот,
Язычок – назад-вперед.
Лижет «чашечкой» губу
И болтает на бегу.

8. «Лошадка» (укрепление мышц языка, выработка подъема языка вверх).

Описание: Улыбнуться, открыть рот, пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

Внимание: Упражнение выполняется медленно. Нижняя челюсть должна быть неподвижна, работает только язык. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался назад и вверх.

Скачем, скачем на лошадке.
Очень цокать нам приятно.
Ритм копыта отбивают,
Язычок им помогает.

10. «Маляр» (отрабатывать движения языка вверх и его подвижность).

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

Внимание: 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.

Язык – как кисточка моя,
И ею нёбо крашу я.

11. «Барабан» (отрабатывать подвижность языка в верхнем положении).

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот (достаточно широко), поставить язычок за верхние зубы, стучать языком по небу за верхними зубами со звуком «Д-Д-Д». Стучать язычком 7 – 15 секунд (на весь выдох).

Внимание: Произносить «д-д-д» часто («как пулемет»), с усилием, напрягая мышцы не только языка, но и шеи, плеч.

В барабан мы бьем

Нашим язычком.

Громкий, громкий звук

Слышен звонкий стук.

12. «Комар»

Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить язычок за верхние зубы и сказать звук ЗЗЗ (получится звук, средний между З и Ж).

13. «Непослушный язычок» (научить ребенка расслаблять язык и делать его широким)

Описание: широкий язык поместить между губами и, слегка пошлепывая, произносить «ня-ня-ня». Выполнять 6—8 раз. Убрать язык, закрыть рот. Дать детям время для отдыха и расслабления. Повторять упражнение 3—4 раза.

14. «Дятел стучит по дереву».

Описание: напряженным кончиком языка постучать по альвеолам (, бугорочкам за верхними зубам, произнося «д-д-д», «т-т-т», постепенно ускоряя темп. Выполнять 6—8 раз. Закрыть рот. Дать детям время для отдыха и расслабления. Повторять упражнение 3—4 раза.

Дыхательная гимнастика

Вдох длится 1 сек., а выдох длительный плавный 3-5 сек.

1. Задувать свечу.
2. Дуть через соломинку для коктейля в стакан с водой.
3. Дуть на игрушку вертушку.
4. Выдувать мыльные пузыри.
5. **Упражнение «Футбол» (развитие направленной воздушной струи).**

Описание: Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе перед ребенком, загоняя его в «ворота».

Внимание: Следить, чтобы не надувались щеки, для этого можно их слегка придерживать пальцами. Загонять шарик на одном выдохе, не допуская, чтобы струя воздуха была прерывистой

6. **«Собачке жарко» (выработать воздушную струю по бокам языка.)**

Описание: высунуть язык, зажать губами и зубами и подуть через щеки. Выполнять 6—8 раз. Убрать язык, закрываем рот. Дать детям время для отдыха и расслабления. Повторять упражнение 3—4 раза.

7. **«Охотник идет по болоту» (выработать воздушную струю по бокам языка).**

Описание: открыть рот, высунуть язык, зажать его зубами и губами, выдыхать через щеки, в момент выдоха хлопать по щекам. Выполнять 6—8 раз. Убрать язык, закрываем рот. Дать детям время для отдыха и расслабления. Повторять упражнение 3—4 раза.