

# Логопедическая зарядка. Примеры упражнений

*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 логопед в детском саду. Губы и язык управляются многими мышцами, которые и обеспечивают нормальное произношение звуков. Несовершенная работа любой из них может привести к неправильному звукопроизношению. Подвижность речевого аппарата совершенствуется (развивается) постепенно. Ребенку 3 лет могут быть не доступны некоторые тонкие и точные движения, но со временем мышцы начинают работать все лучше и лучше, и позволяют органам артикуляции произносить самые сложные звуки.

Для того чтобы уточнить, развить и совершенствовать основные движения органов речи, рекомендуется проводить специальную речевую гимнастику. Она также называется «логопедическая зарядка». Начинать ее проводить детский логопед может уже с самыми маленькими детками.

## Логопедическая зарядка проводится при следующих правилах:

- 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.

Работа над упражнениями идет в определенной последовательности:

1. рассказ о предстоящем упражнении, рассматривание картинок;
2. показ упражнения;
3. выполнение упражнения взрослым и ребенком;
4. проверка правильности выполнения, указание на ошибки.

Детский логопед или сами родители могут увидеть, что в начале работы некоторые мышцы будут слишком напряженными, как будто каменными, другие — слишком слабыми. У некоторых детей эти две особенности могут присутствовать одновременно. Очень часто дети от большого усердия напрягают кисти рук, плечи, шею, что мешает правильному выполнению упражнений. В этом случае нужно слегка потрясти кисти рук, помять плечи, чтобы снять лишнее напряжение.

Упражнений для развития мышц речевого аппарата довольно много, в разных изданиях их названия могут слегка отличаться. Иногда родителям предлагается рассказывать ребенку небольшое стихотворение к каждому упражнению, это позволяет сделать зарядку более веселой и запоминающейся. Как правило, артикуляционная гимнастика включает в себя упражнения на развитие всех групп мышц речевого аппарата.

**Подобные регулярные занятия в детском саду или выполнения таких упражнений дома очень часто позволяет в дальнейшем не обращаться к детскому логопеду для коррекции звукопроизношения, так как зарядка готовит артикуляционный аппарат к нормальному произношению звуков.**

Все упражнения можно разделить на:

- статические – губы или язык принимают определенное положение и «застывают» на несколько секунд;
- динамические – губы или язык выполняют какие-либо движения (вперед-назад, из стороны в сторону, вверх-вниз и прочее)

## **Логопедическая зарядка для губ:**

- **УЛЫБОЧКА**

Нужно растянуть сомкнутые губы в улыбке. 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 улыбке так, чтобы обнажить зубы.

Язык задумал убежать –  
Нам нужно крепко зубки сжать.

## **Логопедическая зарядка 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 логопедическая зарядка представляет собой чередование упражнений. Язык меняет положение, не прячется в рот. Рот открыт.

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

- **ЧАСИКИ**

Рот приоткрыт, губы слегка растянуты в улыбке. 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 оближем губки, и будет все в порядке.

- **ЧИСТИМ ЗУБЫ**

Рот открыт, делаем движения из стороны в сторону по внутренней стороне нижних зубов между клыками, как будто чистим зубки. Затем повторяем те же упражнения с верхними зубами. Следим, чтобы челюсть не двигалась.

Чистить зубки нам нужно всегда,  
Чтоб не спряталась там еда.

- **КОНФЕТКА**

Рот закрыт, проводим языком по кругу между губами и зубами, как будто «катаем» во рту конфетку.

Мы конфетку покатаем,  
И она совсем растает.

- **ФУТБОЛ**

Рот закрыт, язычком упираемся в одну щеку (язычок выглядит, как круглый мячик), затем в другую. Можно попробовать взрослому «ловить» мячик, дотрагиваться до него пальчиком – ребенок быстро упирает язычок в другую щечку.

Язычок в футбол играет,  
В щечку сильно упирает.

- **СЧИТАЕМ ЗУБЫ**

Рот открыт, считаем зубки, по очереди дотрагиваясь до зубов, начиная с самого дальнего зуба с одной стороны нижней челюсти до другой. Затем повторяем те же действия на верхней челюсти. Следим, чтобы рот не закрывался.

Зубки мы считаем,  
На каждый наступаем.

- **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!**