

## Веселая тренировка для мышц языка, губ и щек

Спорт дает силу, здоровье, прекрасное настроение и уверенность в себе. Но не стоит забывать, что в тренировке нуждаются не только наши ноги, руки, спина, шея, но также губы, язык и щеки. Мышечные волокна, из которых состоят эти речевые органы, тоже нуждаются в тренировке. Иногда мышцы артикуляционного аппарата в результате родовой травмы могут быть слишком напряженными (гипертонус) или наоборот, слабыми и вялыми (гипотонус).

Поэтому в одном случае мышцам нужно помочь расслабиться, а в другом — активизировать их. Значит, физическая нагрузка и специальные упражнения им просто необходимы!

### Домашний театр

Поскольку у многих детишек проблема связана с нарушением темпа речи (заикание, убыстрение или замедление), упражнения для органов артикуляционного аппарата можно и нужно сопровождать веселыми стихами. В данном случае не будут лишними ритмические движения и забавная мимика.

Итак, продемонстрируем свои артистические способности. Это же так забавно — перевоплотиться то в капризулю, то в волка, а то и вовсе изобразить мотор... Не забудьте, что для работы над звуками вам обязательно понадобится зеркало!

Для начала пропоем гласные звуки, причем сделаем это не как-нибудь, а очень четко, даже утрируя. Это даст хорошую нагрузку губам, языку, щекам, нёбно-глоточному кольцу, гортани. Кроме того, когда малыш поет, в работу активно включаются легкие и диафрагма, формируется правильное дыхание.

А -а -а...!

Пошире рот открой,  
Не ленись и громче пой!

А-а-а...!

Поем и я, и ты,  
Упражнения просты:

А-а-а...!

"У-у-у...! — сказала,  
ежась, Зина. —

Ну, зимой и холодина!

У-у-у...!"

Вторят волки ей в лесу,  
Они воют громко: "У-у-у..."

О-о-о...!

Округли красиво губы,  
Разомкни немного зубы:

О-о-о...!

Язык поглубже убери,  
Вздыхни еще раз и тяни:  
О-о-о...!

И-и-и...! Какой ты весельчак!  
Ты смеешься звонко так:  
И-и-и...!  
На широком язычке  
Звук рассыпался в смешке:  
И-и-и...!

Э-э-э...  
Я тебе задам вопрос.  
Ты смешно наморщишь нос  
И ответишь мне:  
Э-э-э...  
Я не знаю, что сказать,  
Может, лучше помолчать?  
Э-э-э...

Ы-ы-ы...  
Зеваешь ты, мой соня,  
Сладко тянешься спросонья:  
Ы-ы-ы...  
Поспать еще часок  
Или, может, выпить сок?  
Ы-ы-ы...

После таких слов хочется сладко потянуться и зевнуть. Поверьте, в данном случае приятное соединится с полезным! Процесс зевания не только стимулирует работу нёбно-глочного кольца, но и улучшает деятельность головного мозга. Кроме того, человек освобождается от нервного напряжения. Так что, зевайте на здоровье!

### **Трактористы-машинисты**

Логопеду достаточно заглянуть ребенку в рот, чтобы заметить такую особенность, как отсутствие верхнего подъема языка. Причины могут быть самыми разными: родовая травма, короткая подъязычная уздечка, слишком затянувшаяся "дружба" с соской. Упражнение "Мотор" поможет укрепить мышцы языка. Оно заставит даже самый ленивый язычок подняться вверх и удержит его на нёбе за верхними резцами продолжительное время. А это очень важно для правильного произнесения звуков "Ш", "Ж", "Ч", "Щ", "Л", "Р"! Если наш "ученик" слишком мал достаточно, чтобы он повторял за взрослым лишь звукоподражания. Ребенку постарше можно предложить проговаривать стихотворные строки:

Мотор натужно тарахтит,  
Чадит, чихает и пыхтит:  
"Ты-ды, ты-ды, ты-ды, ты-ды!  
Налейте кружечку воды!  
Так-так, так-так, так-так...  
Кто за водой ходить мастак?"  
Залили мы в мотор воды,  
И он запел: "Ды-ды, ды-ды,  
Да-да, да-да, да-да, да-да!  
Как кстати мне сейчас вода!  
Тук-тук, тук-тук,  
Тук-тук, тук-тук,  
Я знаю, кто мой  
Лучший друг!"

Произнося звукоподражания, нужно варьировать силу голоса (тихо громко), изменять темп, чередуя длинные или короткие паузы между повторяющимися слогами. Говорить слова и слоги придется в одних случаях медленно, в других быстро, в зависимости от контекста. Следите, чтобы кончик языка крохи при произнесении звуков "Т" или "Д" находился на нёбе за верхними зубами, а не опускался к краю нижних резцов.

### **Зри в корень**

Тренировка нужна и корню языка, особенно если он излишне поднят (гипертонус) или, наоборот, "ленив" на подъем (гипотонус). Причиной подобных нарушений или особенности строения языка. Наша задача — укрепить корень языка. Специальное упражнение поможет язычку на звуках "К", "Г", "Х" подниматься как можно более высоко к мягкому нёбу. У детишек это не всегда получается, поэтому так часто можно услышать исковерканное произношение: "туей" вместо "ГУСИ", "тутушка" вместо "КУКУШКА", "тлеп" вместо "ХЛЕБ". Малышу наверняка будет интересно поиграть в меткого стрелка. Ему предстоит поразить из ружья все мишени и при этом озвучить каждый выстрел: кх, кх, кх, кх... Чем сложнее мишень, тем больше выстрелов: кх, кх, кх, кх... И так до последнего патрона, то есть пока вы не увидите, что кроха устал... А теперь представим себя на деревенском подворье.

Кого здесь только нет!  
Вот гогочут громко гуси  
В огороде у бабуси:  
Га-га-га, га-га-га!  
У козы круты рога.  
Га-га-га, га-га-га!  
Сено все сгребли в стога.  
Га-га-га, га-га-га!  
Вязнет в сене нога.  
Га-га-га, га-га-га!

"И-го-го!" — заржали пони,  
Им в конюшне вторят кони:  
"И-го-го, и-го-го!"  
Мы несемся: о-го-го!"

(Принцип работы над текстом тот же, что и в предыдущем упражнении.)  
Забавно, правда? Тогда почему малыш не смеется? Может быть, не умеет? Нет,  
просто ему в рот пока не залетела смешинка... Еще секунда, и он расхохочется:

Харитон учил стихи.  
Мы смеялись: "Хи-хи-хи!"  
Он их выучил легко,  
Хохотали: "Хо-хо-хо!"  
А потом учили мы:  
"Э-хе-хе... Хы-хы-хы".

Что ж, от веселого до грустного — один шаг. Сделаем печальное лицо и  
вздохнем: "О-хо-хо!" Еще раз наберем побольше воздуха в легкие, а затем  
выдохнем: "О-хо-хо-хо-хо-хо-хо-о-о-о..."

### **Губки алые**

А теперь займемся губами. У некоторых малышей постоянно приоткрыт ротик.  
Возможно, сомкнуться губам мешают аденоиды или особенности анатомического  
строения. В результате ребенок неправильно произносит так называемые губные  
звуки: "П", "Б", "М". Исправить положение нам помогут вот такие стихи:

Бом-бом, бара-бом!  
Это что еще за гром?  
Бух, бух, бара-бух!  
С барабаном петух.  
Барабанит он с утра:  
"Просыпаться пора!"  
Бум, бум, бара-бум!  
Всех разбудит этот шум!

Губы на звуках "П", "Б", "М" нужно соединять очень крепко! В данном случае  
старания малыша не будут лишними, ведь круговые мышцы вокруг ротика  
окрепнут, и губки научатся смыкаться.

Итак, начинаем четко декламировать:  
Это куклы БИБАБО.  
Это — БИ, это — БО.  
Мы научим их шалить,  
Петь, плясать и говорить.

Не страшно, если под рукой не окажется кукол. Ребенок и сам с удовольствием вообразит себя куклой, которую надо научить говорить. Это упражнение комплексное и многофункциональное. Малыш сидит, выпрямив спинку. Он делает спокойный вдох через нос (плечи при этом не поднимаются!). Затем ребенок на одном выдохе произносит серию из трех слогов (крепко смыкая губы): "ба-бо-бу"; "би-ба-бо"; "бо-бу-ба"; "бу-ба-бо" и т.д.; "ма-мо-му"; "ми-му-ма"; "му-ма-мо" и т.д. Каждая серия слогов сопровождается постукиванием указательными пальцами по крыльям носа. Упражнение помогает решить сразу несколько весьма важных задач:

- научить ребенка правильно дышать носом;
- отработать речевой выдох: активизировать губы;
- стать отличной профилактикой заболеваний верхних дыхательных путей.

### **Пухлые щечки**

Вялые, слабые круговые мышцы рта — еще одна проблема. Убедиться в том, что она действительно существует, можно с помощью одного несложного задания. Если вы попросите малыша надуть щечки, то есть удержать воздух в полости рта, задача окажется трудновыполнимой из-за того, что губы неспособны плотно сомкнуться. Занятия помогут это подкорректировать.

Напоследок мы оставили самое веселое. Кроха наверняка слышал о таком животном, как хомячок? Возможно, эта забавная зверушка даже живет у вас дома. Тогда ребенку будет совсем не сложно изобразить, как хомячок, набив полный рот едой, сосредоточенно жует. Итак, посильнее раздуем щеки, плотно сомкнем губы и энергично начнем жевать. Очень похоже! Это упражнение позволяет включить в работу практически все мышцы лица, нижнюю челюсть и губы. Имейте в виду, что не всегда задание получается с первого раза!

Наши упражнения не обязательно выполнять все сразу. Для начала достаточно одного, максимум двух заданий. Выбирайте упражнения с учетом возраста ребенка и особенностей его звукопроизношения. Никогда не заставляйте делать то, что ему не нравится. Постарайтесь выбрать удобный момент, заинтересовать кроху, и тогда успех будет гарантирован!

(В материале использованы авторские варианты стихотворных текстов.)

© Елена Карельская, логопед высшей категории