



Уроки логопеда

О. И. Крупенчук

Гимнастика для язычка и пальчиков для девочек и мальчиков



для детей
5-6
лет

Биоэнергопластика

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Уважаемые родители и логопеды!</i>	3
Утро	4
Бульдог	20
Птенчик	34
Ужик	38
В лесу	44
После дождя	50

Уважаемые родители и логопеды!

Как помочь ребёнку заговорить правильно? Как подготовить его к учёбе? Как превратить занятие в игру, сделать его несложным, но полезным для ребёнка? Этими вопросами задаются многие равнодушные родители, и наша книга поможет вам в этом. Она рассчитана на детей 5—6 лет. В ней представлены упражнения артикуляционной гимнастики, которые в игровой форме сочетаются с движениями рук (так называемая биоэнергопластика), причём сами движения положены на стихотворную основу. Такие ритмически организованные движения воспитывают чувство ритма, облегчают понимание смысла слов.

Артикуляционная гимнастика готовит органы речи к произнесению звуков родного языка. Многие дети по разным причинам либо не произносят какие-то звуки вообще, либо заметно их искажают. Артикуляционная гимнастика вырабатывает правильные позиции, положения речевых органов, из которых потом можно «собрать» уклад каждого звука, как из конструктора.

Для того чтобы лучше овладеть мышцами своего лица и повесить его выразительность, к артикуляционной гимнастике добавляются упражнения для развития мимических мышц.

В нашу зарядку включены кинезиологические упражнения, т. е. одновременные разнотипные движения правой и левой руки. Такие упражнения направлены на улучшение и развитие связей между полушариями головного мозга. При этом улучшается память, внимание, речь, снижается утомляемость, повышается самоконтроль и активизируются познавательные процессы. В комплекс нашей зарядки, наряду с артикуляционной гимнастикой, мимическими, кинезиологическими упражнениями, включены и движения по развитию мелкой моторики.

Сюжетность стихов и их ритмическая основа позволяют установить эмоциональный контакт с ребёнком, достичь устойчивого внимания и вызвать желание подражать действиям взрослого. Начинайте с одного-двух первых четверостиший. Добавляйте новые упражнения только после освоения предыдущих.

Прочитайте ребёнку четверостишие и покажите движения. Заучивание стихов целью данного упражнения не является. Обычно при многократном повторении дети легко запоминают стихи и могут произносить их совместно с движениями рук. Только после того как ребёнок научится легко выполнять движения руками, можно начинать разучивать артикуляционную гимнастику. Одновременно проговаривать стихи и выполнять артикуляционную гимнастику невозможно. Поэтому полное проговаривание стихотворения — задача взрослого, его цель — эмоциональный контакт и поддержание интереса у ребёнка.

Чтобы ребёнку было интересно, старайтесь создать игровое настроение, хвалите его за старание. Если у ребёнка что-то не получается, не ругайте его, дайте ему время — и он обязательно научится!

Успехов вам!

УТРО



Рано утром солнце встало,

(Поднимается одна рука ладонью от себя, пальцы раздвинуты.)



Тьму ночную разогнало.

(Вторая рука отводит в сторону «тучу». В конце движения руки находятся в одинаковом положении.)



Глазки мы пооткрываем,

(Руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Ладони одновременно сжимаются. Когда ладони сжаты — глаза зажмурены.)



Брови к небу поднимаем.

(Руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Ладони одновременно сжимаются. Когда ладони разжаты — глаза открыты, брови подняты.)



Обратите внимание!

Следите за одновременным выполнением действий двумя руками.



Мы глазами помигаем —

(Руки согнуты в локтях и разведены в стороны, левая ладошка сжата, правая — открыта.)



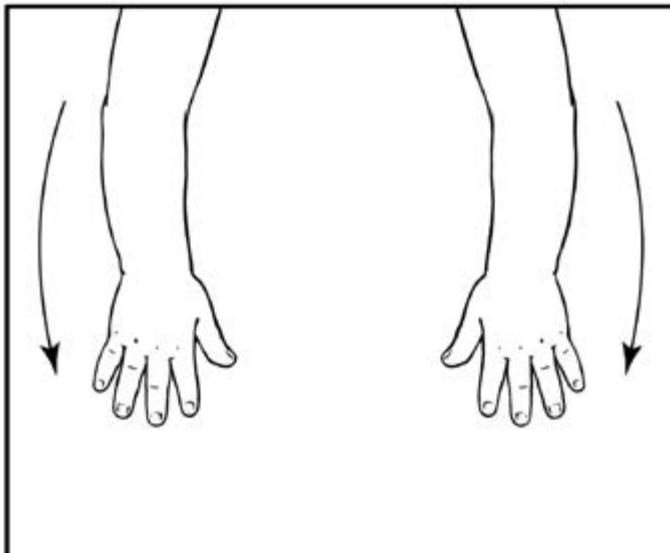
Им проснуться помогаем.

(Руки согнуты в локтях и разведены в стороны, правая ладошка сжата, левая — открыта.)



Солнце выше поднялось,

(Руки через стороны поднимаются вверх, показывая, как встаёт солнышко.)



Потянулось и зажглось.

(Ребёнок потягивается, затем опускает руки через стороны вниз.)



Обратите внимание!

Следите за поочерёдным выполнением движений левой и правой рукой и за одновременным выполнением действий рукой и глазом.



Заглянуло в норки,

(Ребёнок, приставив правую руку ко лбу козырьком, поворачивается и осматривается.)



Где живут обжорки:

(Ребёнок, приставив левую руку ко лбу козырьком, поворачивается и осматривается.)



Просыпайтесь, хомячки.
Ваши щёки — толстячки.

(Ребёнок подносит руки к щекам, надувает щёки и одновременно показывает руками, какие щёчки у хомячка, округло разводя пальцы.)



! **Обратите внимание!**
Когда ребёнок надувает щёки, пальцы округло разведены.
Когда ребёнок сдувает щёки, пальчики сжимаются в щепоть.



Разжимаем кулачок:
Вот, покушай, хомячок.

(Ребёнок поочерёдно протягивает руки вперёд и разжимает ладошки.)



Затолкай в мешок орешки—
Будешь толстым, как пельмешки.

(Язык поочерёдно упирается в правую и левую щёку. Снаружи палец сопротивляется языку.)



Обратите внимание!

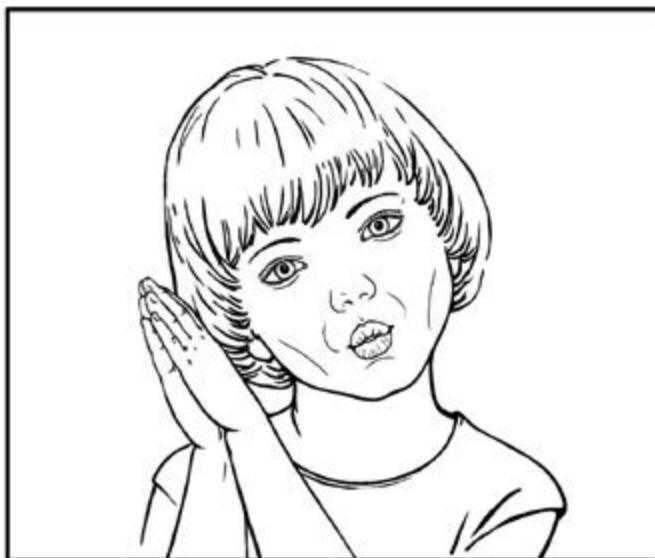
При выполнении упражнения рот закрыт, язык поочерёдно упирается в правую и левую щёку. Малыш, приложив пальцы левой или правой руки снаружи щеки, контролирует движение языка, вторая рука опущена.





Просыпайтесь, мышки,

(Голова наклонена влево, сомкнутые ладони — под левой щекой.)



Серые худышки,

(Голова наклонена вправо, сомкнутые ладони под правой щекой. Ребёнок тягивает и расслабляет щёки, показывая «мышку-худышку».)



Разные зверятки,

(Голову держать прямо, руки приложить к голове и ладонями показать заячьи ушки.)



В домиках ребятки.

(Руки, согнутые в локтях, расположить перед грудью, сомкнуть кончики пальцев и показать «домик».)



Обратите внимание!

При выполнении упражнения губы сомкнуты.

Читайте четверостишие в медленном темпе, чтобы ребёнок успевал делать артикуляционные движения.



Только встали — чистят зубки,
Чтобы были как скорлупки.

(Одна рука сомкнута в горсть «ковшиком» пальцами от себя, основанием ладошки к себе, ладонь другой руки поглаживает «ковшик» вправо-влево снаружи, имитируя язык, чистящий зубки.)



(Широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение.)



И «полощут» чистый рот:
Воздух влево-вправо, вот!

(Ребёнок в спокойном темпе поочерёдно надувает правую и левую щёку, как бы перегоняя воздух из одной щеки в другую.)



Обратите внимание!

Рот закрыт, губы и нижняя челюсть не двигаются из стороны в сторону. Язык двигается из стороны в сторону, стараясь «почистить» весь верхний, а затем нижний ряд зубов, губы неподвижны.



Деточки проснулись,
Мама улыбнулись,

(Руками перед лицом показать «улыбочку».)



Личики умыли,

(Руками делать умывающие движения вдоль лица сверху вниз.)



Молочка попили.

(Ладони сложить ковшиком и поднести к лицу.)



(Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны верхние и нижние передние зубки.)



Обратите внимание!

Следите, чтобы, улыбаясь, ребёнок не подворачивал внутрь верхнюю или нижнюю губу. Если у ребёнка возникают затруднения, пропойте вместе с ним звук «и-и-и» — и губы растянутся в улыбке.



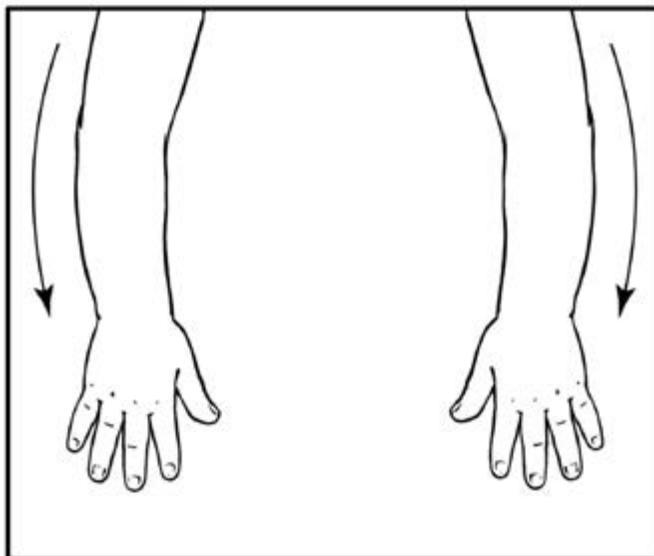
Маму поцелуем —
В трубочку подуем,

(Руки поднести к губам и показать «трубочку» — основание ладоней и средние пальцы соединены, а в середине «труба» — отводя руки от лица.)



В трубочку подуем —
Облака раздуем.

(Развести руки в стороны и вверх, показывая облака. Затем опустить руки вниз и расслабить.)



(Сомкнутые губы вытянуть вперёд и удерживать их в этом положении.)



Обратите внимание!

Следите, чтобы при выполнении упражнения не открывался рот.

Если у ребёнка возникают затруднения, пропойте вместе с ним звук «у-у-у» — и губы примут нужное положение.

БУЛЬДОГ



Вышел утром на порог
И нахмурился бульдог:

(Согнутыми указательными пальцами обеих рук показать сердитые брови, брови нахмурить, язык — под верхней губой.)





— Это кто с утра встаёт,
Спать бульдогу не даёт?

(Сжать ладошки в кулачки и стукнуть кулачками друг об друга.)



(Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами.)



Обратите внимание!

Удерживать язык в таком положении необходимо не менее 5 секунд.



Дразнит с ветки обезьяна:

— А не дам тебе банана!

(Приложить к носу растопыренную ладонь, язык — под нижней губой.)



Не увидишь ты добра,
Если хмуришься с утра!

(Рукой, согнутой в локте, водить перед собой. Указательный палец «грозит» вправо-влево.)



(Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами.)



Обратите внимание!

Старайтесь избегать дополнительных движений (не морщить нос, не хмуриться).



Хотел бульдог сказать: «Кушу!
А как мне жить — я сам решу».

(Согнутыми указательными пальцами обеих рук показать сердитые брови, язык поместить за верхнюю губу.)



Сдержался он, хватило сил —
Язык заткнул и прикусил.

(Обеими кистями, напряжёнными и растопыренными пальцами показать «кусающие» движения, язык находится за верхней губой.)



(Улыбнуться, приоткрыть рот, кончиком языка упереться в нижние зубы, широкий язык установить «горкой» и покусывать его зубами.)



Обратите внимание!

Предложите ребёнку пропеть звук «и-и-и» — и язык примет нужное для «горки» положение.



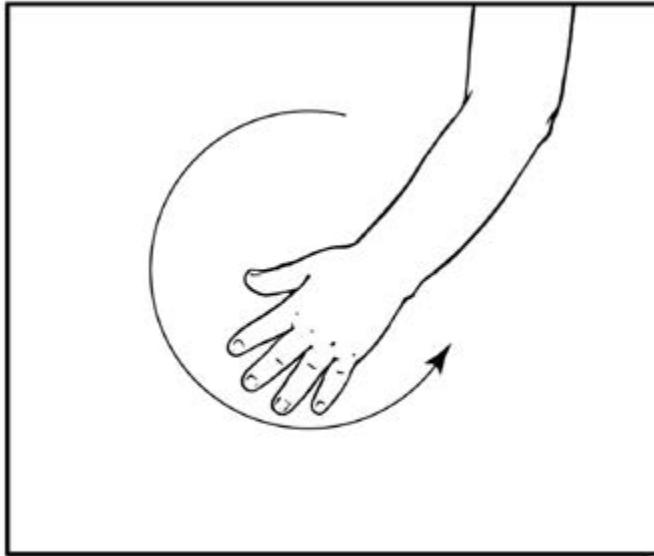
Жевал язык, его бока,

(Левой кистью показать «кусающие» движения напряжёнными и растопыренными пальцами: сжать — разжать.)



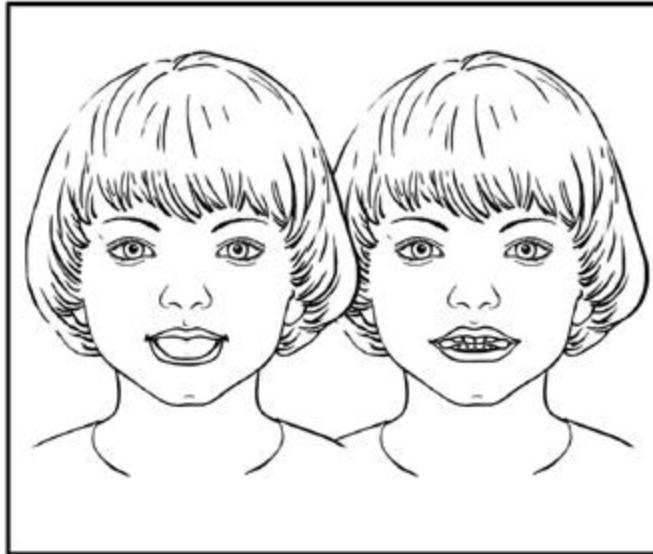
Жевал до той поры, пока

(Правой кистью показать «кусающие» движения напряжёнными и растопыренными пальцами.)



Ругаться он не расхотел,
Потом пошёл и завтрак съел.

(Круговыми движениями погладить ладошкой живот.)



(Удерживать язык попеременно в расслабленном и напряжённом состоянии, продолжая «жевательные» движения.)



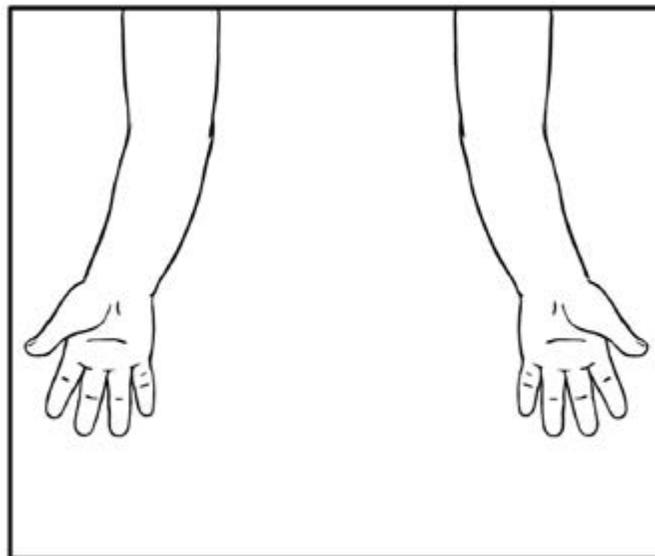
Обратите внимание!

Губы растянуты в улыбке, кончик языка постоянно находится за нижними зубами и не отодвигается назад при расслаблении языка.



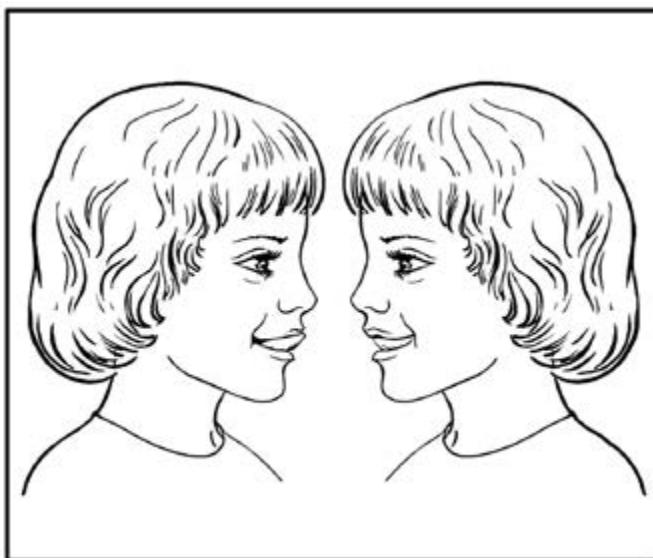
Тут из двери вышел вдруг
Расфуфыренный индюк.

(Руки перед собой, ладонями вверх, поочерёдно сгибать пальцы на руках с мизинца до указательного, затем поочерёдно разгибать.)



Всё болтает и болбочет,
Не понять, чего он хочет.

(Развести руками перед собой, как бы в недоумении.)



(Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движений постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» — так «болбочет» индюк).



Обратите внимание!

Кончик языка загибается кверху.



Снова скалится бульдог:

— Шла б ты, птица, за порог!

(Согнутыми указательными пальцами обеих рук показать сердитые брови.)

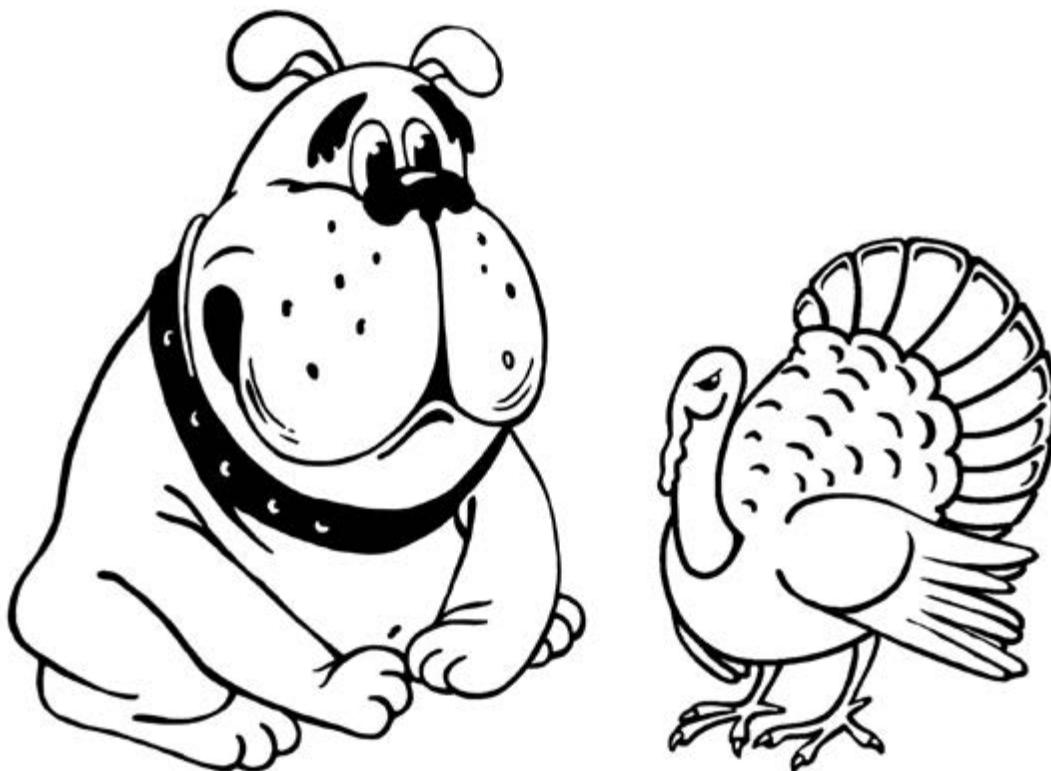


Шла б подальше от греха,
По примеру петуха!

(Рука согнута в локте, водить ею перед собой, указательный палец «грозит» вверх-вниз.)



(Улыбнуться без напряжения, так чтобы были видны передние верхние и нижние зубы.)



Обратите внимание!

Следите, чтобы при улыбке ребёнок не подворачивал внутрь верхнюю или нижнюю губу.



Вновь напомнила мартышка:

— Не ругайся, пёсик, слишком!

(Рукой, согнутой в локте, водить перед собой. Указательный палец «грозит» вправо-влево.)



Лучше губы закуси,

(Покачивать головой и кусать нижнюю губу верхними зубами.)



Да прощенья попроси.

(Покачивать головой и кусать верхнюю губу нижними зубами.)



Обратите внимание!

Читайте четверостишие в медленном темпе, чтобы ребёнок успевал делать артикуляционные движения.

ПТЕНЧИК



Вылуплялись из яиц

(Двумя ладошками показать «яйцо», положив кисть на кисть объёмно.)



В гнёздах птенчики у птиц.

(Двумя сложенными «ковшиком» кистями показать гнездо.)



Клювик птенчик открывает,
Корма птенчик ожидает.

(Ладони обеих рук синхронно сжимать и разжимать.)



(Слегка улыбаясь, открывать и закрывать рот в том же ритме, что и ладони.)



Обратите внимание!

Язык лежит во рту спокойно, не оттягивается назад, кончик языка — у передних зубов.



Птичка в поле улетала —
Птичка зёрнышки искала.

(Помахать, как крыльями, руками, разведёнными в стороны.)

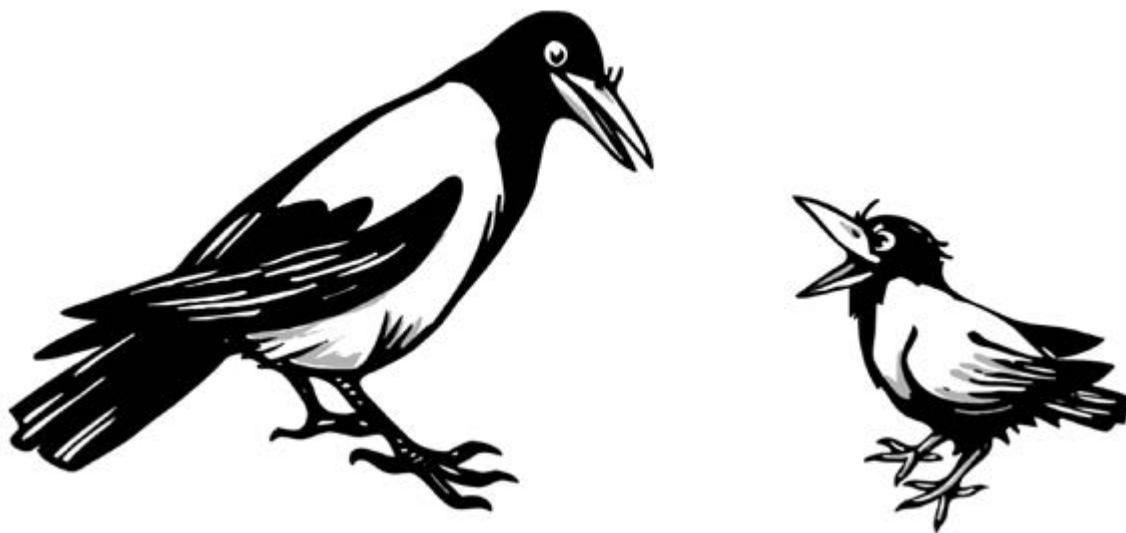


В клювик зёрнышко кладёт,
А птенец его жуёт.

(Пальцы одной руки показывают «открытый клюв», другая рука «кладёт» в него зёрнышко.)



(Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык зубами, двигая им постепенно вперёд-назад.)



Обратите внимание!

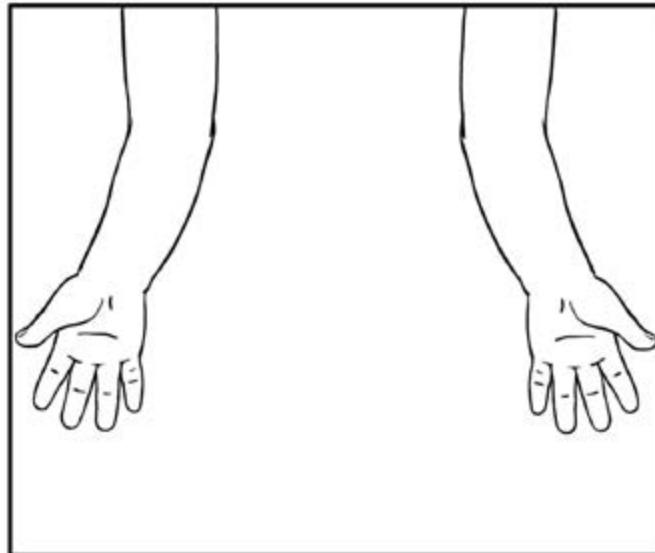
Язык широкий, губы растянуты в улыбке. Выполняя это движение, ребёнок осуществляет самомассаж языка.

УЖИК



Вот уж полдень, жарко стало.

(Обмахиваться обеими руками.)



И в лесу животных мало.

(Развести руки в стороны ладонями вверх.)



Вылез ужик из-под камня:

(Левой рукой волнообразным движением показать «ужика». Открыть рот и попеременно выдвигать и убирать узкий язык — жало ужа.)



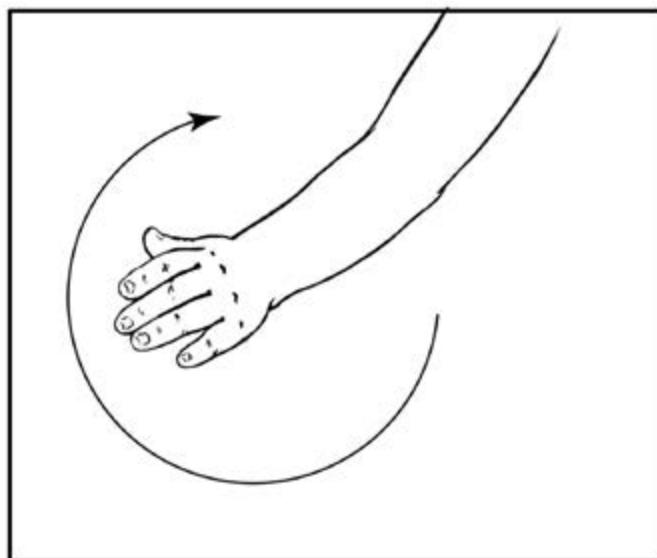
— За водой пойти куда мне?

(Правой рукой волнообразным движением показать «ужика», языком показывая жало.)



Обратите внимание!

Язык не касается нижней губы, а выдвигается вперёд.



Вот зелёная полянка,

(Движением руки описать круг, показать «полянку».)



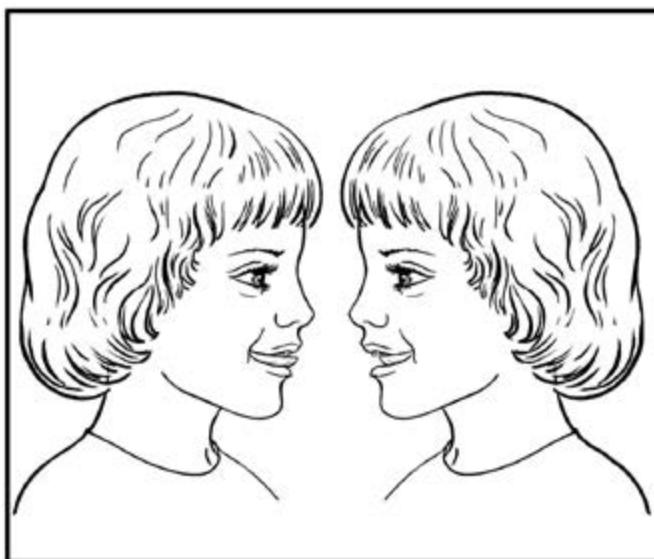
А на ней с водою ямка.

(Сложить из двух сомкнутых ковшиком ладоней «чашу».)



Ты, дружок, воды попей,
И ползи давай скорей.

(«Чашу» из рук двигать перед собой вперёд-назад.)



(Придать языку форму чашечки и двигать им вперёд-назад.)



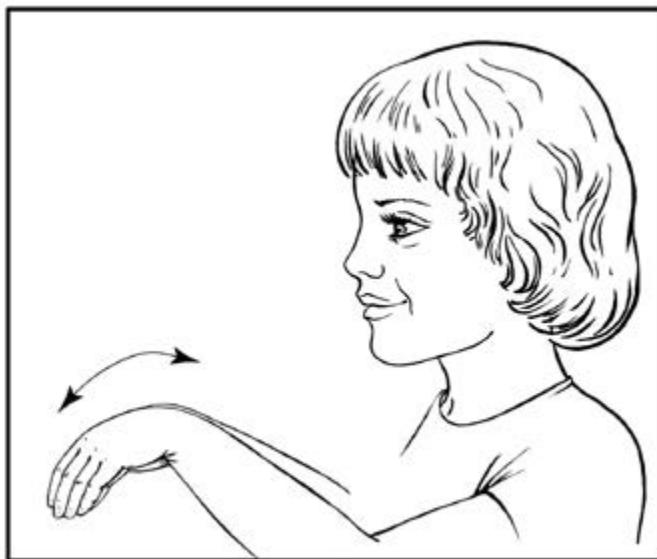
Обратите внимание!

Двигается только язык, губы и нижняя челюсть остаются неподвижными. Язык удерживается снаружи и внутри, не нарушая «чашечки».



Через горку проползёшь,
Друга-ужика найдёшь.

(Руки вытянуть вперёд так, чтобы большие пальцы касались друг друга, и движением кистей показывать переползание «горки».)



С другом с горки покатайся,
Да смотри не зазнавайся!

(Кисти рук двигаются «горкой» вперёд-назад.)



(Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать в глубь рта в одном ритме с движениями рук.)



Обратите внимание!

Кончик языка постоянно остаётся у нижних зубов.

В ЛЕСУ



Утром дети в лес пошли,

(Вытянуть руки вперёд, и двумя пальцами — указательным и безымянным — показать «ходьбу».)



Много ягодок нашли.

(Одна рука, сложенная щепотью, рвёт ягодки, другая — сложена ковшиком.)



И набрали полны чашки,
И корзинки, и рубашки.

(Двумя руками показать «ковш», полный ягод, девочка может оттянуть подол платья.)



(Улыбнуться, завернуть язык на верхнюю губу в форме чашечки, и удерживать в этом положении.)



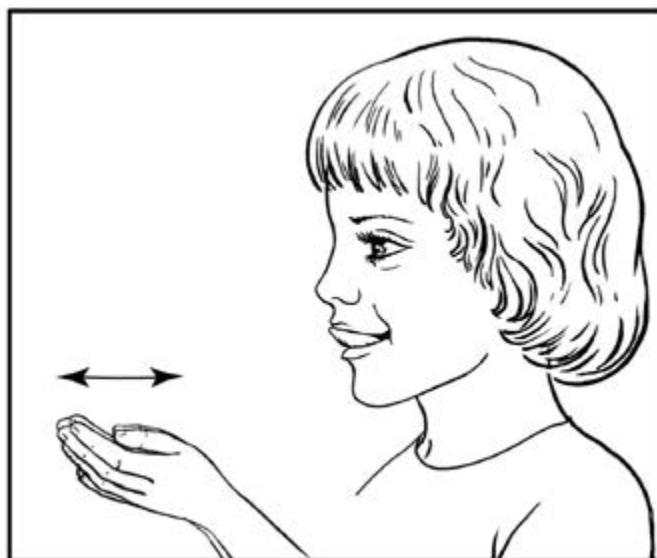
Обратите внимание!

При выполнении упражнения края языка находятся у верхних зубов.



Принесли домой в лукошках,
В кепках, в розовых ладошках.

(Двумя руками показывать «лукошко».)



Варит бабушка варенье —
Вкусным будет угощенье.

(Двигать «лукошком» вперёд-назад одновременно с языком, удерживаемым в форме чашечки.)



(Улыбнуться, открыть рот и язычком в форме чашечки облизывать губу, делая движение сверху вниз. Можно продолжить движение и убрать язык в рот, не нарушая «чашечки».)



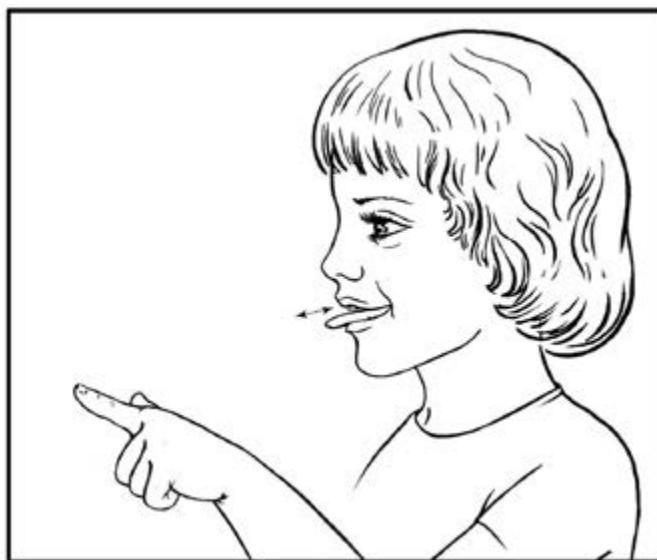
Наберём в лесу для чая,
Лист малины, иван-чая.

(Обеими руками, сложенными щепотью, «рвать» листья.)



Обратите внимание!

Работает только язык, нужно следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна. Можно придерживать её пальцами.



А у сосен, кедра, ёлки
Листьев нет — одни иголки.

(Указательный палец и язык вытянуть вперёд.)



(Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в этом положении.)



Обратите внимание!

Язык не лежит на губе, а выдвигается вперёд.

ПОСЛЕ ДОЖДЯ



Дождь покапал и исчез,
Шелестит довольный лес.

(Начиная с большого пальчика постучать по твёрдой поверхности, как на пианино: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й и обратно: 5-й, 4-й, 3-й, 2-й, 1-й.)



Ветер дует и слегка
Разгоняет облака.

(Поднять руки над головой и в одном ритме с языком «разгонять облака», делая движения вперёд-назад.)



(Улыбнуться, открыть рот и кончиком языка «покрасить» твёрдое нёбо, делая движения вперёд-назад.)



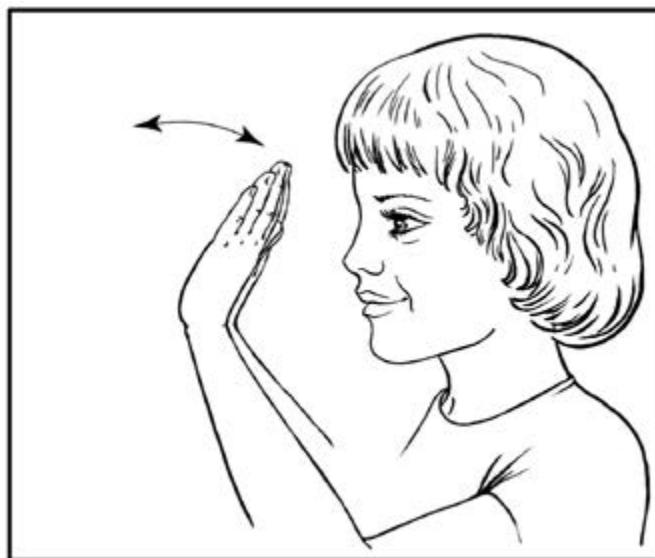
Обратите внимание!

Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, но не высывался изо рта.



Посветлели небеса,
И листы, как паруса,

(Руки, согнутые в локтях, развести в стороны, кисти изображают паруса.)

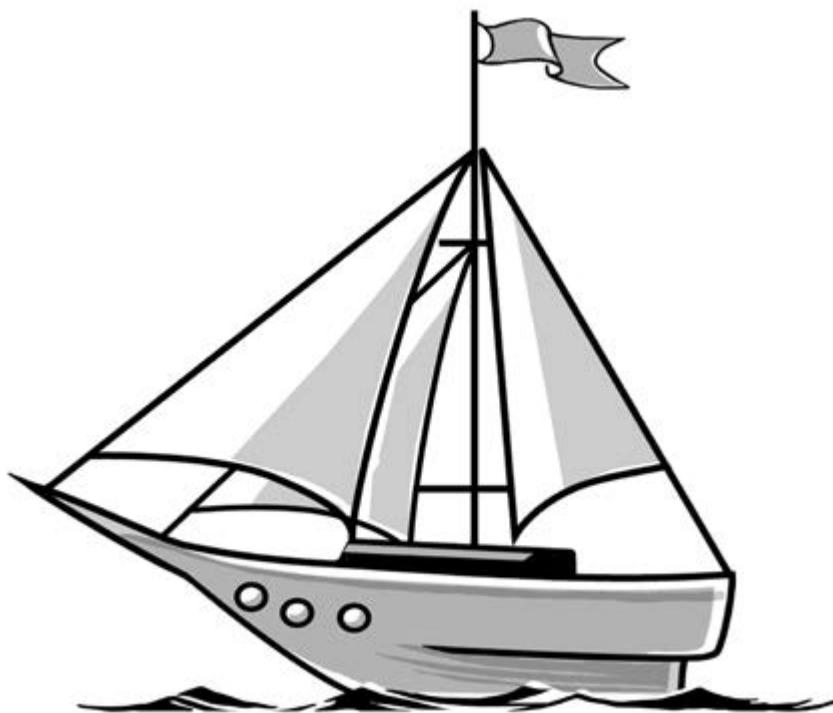


Задрожали, встрепенулись
И вперёд, вперёд прогнулись.

(Ладони прогибаются назад и снова располагаются вертикально.)



(Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы.)



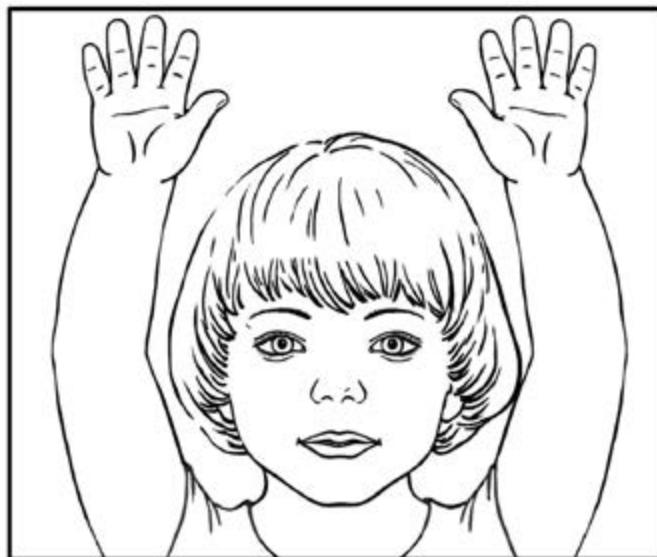
Обратите внимание!

Края языка могут не прилегать к верхним боковым зубам.



Это чей ещё каприз?

(Выразить лицом удивление.)



Скачет ветер вверх и вниз:

(Показать движениями вытянутых рук движение ветра вверх и вниз.)



То их к солнцу поднимает,
То к травинкам нагибает.

(Руки, полусогнутые в локтях, держать перед собой, ладонями изображать листья и то поднимать, то опускать.)



(Чуть приоткрыть рот и поместить язык за верхние зубы с внутренней стороны, затем переместить язык так, чтобы кончик языка стоял за нижними губами, а язык был «горкой». Попеременно упирать язык то за верхние, то за нижние зубы в одном ритме с движениями рук. Язык вверх — кисти вверх, язык вниз — кисти вниз.)



Обратите внимание!

Следите, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.



А вокруг на каждой кочке
К небу тянутся грибочки.

(Руки показывают «растущий» грибочек: одна рука — ножка грибка, другая, с раскрытой ладонью, накрывает кулак первой, как шляпка.)



И растут они, растут —
Много их и там, и тут.

(Руки, показывающие грибок, поднимаются выше.)



(Улыбнуться, «присосать» язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута — «ножка» гриба.)



Обратите внимание!

Если ребёнок затрудняется выполнить это упражнение, то можно попросить его пощёлкать языком, постепенно замедляя темп.



Сильный ветер налетел,
Загудел и зашумел.

(Руки, согнутые в локте, расположить перед собой, кулаки сжаты, большие пальцы отставлены в сторону.)

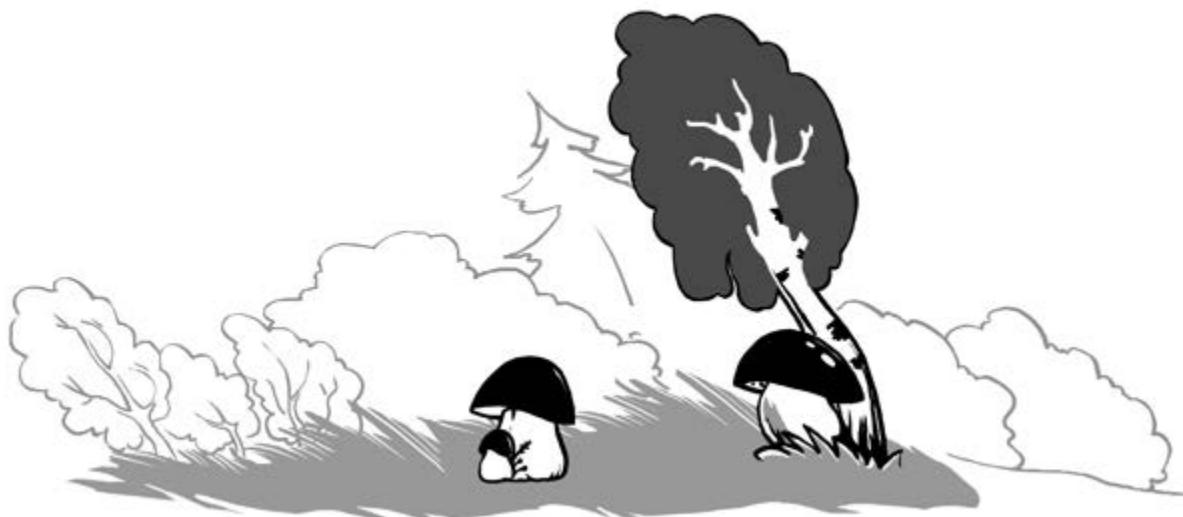


И качаются в бору
Все деревья на ветру.

(Кулаки с отставленными большими пальцами ритмично двигаются вправо-влево, глаза и язык двигаются в ту же сторону.)



(Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому, постепенно соединяя движения рук, языка и глаз.)



Обратите внимание!

Язык не облизывает нижнюю губу, а передвигается, не задевая её, от одного уголка рта к другому.

Рецензент

Н. Н. ЯКОВЛЕВА, кандидат педагогических наук, доцент,
завкафедрой специальной (коррекционной) педагогики
Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования

Крупенчук О. И.

К84 Гимнастика для язычка и пальчиков для девочек и мальчиков. — СПб.: Издательский Дом «Литера», 2013. — 32 с.: ил. — (Серия «Уроки логопеда»).

ISBN 978-5-407-00355-7

В книге известного петербургского логопеда О. И. Крупенчук представлены упражнения артикуляционной гимнастики, которые в игровой форме сочетаются с пальчиковой гимнастикой, а также упражнения для развития мимических мышц и кинезиологические упражнения. Все упражнения выполняются в сопровождении стихов, которые читает взрослый.

Для детей и родителей, логопедов и педагогов.

УДК 376
ББК 74.3