

unicef   
Детский Фонд ООН



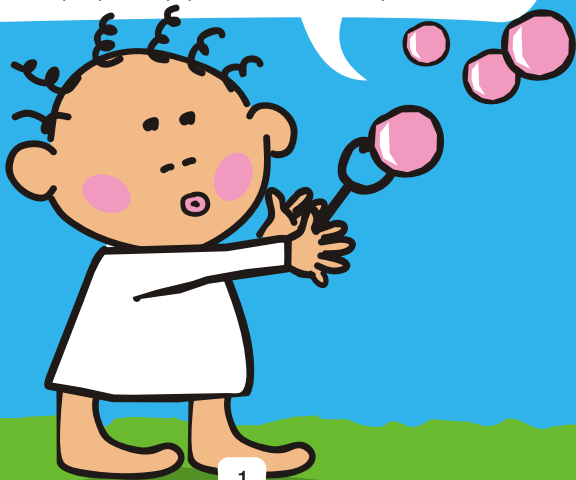
unicef   
Детский Фонд ООН

Представительство Детского  
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)  
в Республике Беларусь  
e-mail: [unicef@tut.by](mailto:unicef@tut.by)

# РЕЧЕВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Все мы знаем о пользе утренней гимнастики: сделает малыш несколько несложных упражнений – и ходит бодрый и веселый весь день. Но мало кто слышал о не менее полезной речевой гимнастике. А между прочим, именно такая «зарядка для ротика» хорошо тренирует интонацию, выразительность речи и даже умение общаться! К тому же это просто и весело, потому что каждое упражнение похоже на занимательную игру.

Кто бы мог подумать, что пускать мыльные пузыри или булькать через соломинку в стакане для малышей так же полезно, как есть и чистить зубы? **Дыхательная гимнастика** способствует развитию речи, формирует верное произношение звуков, а также прекрасно укрепляет детский организм.



Во время проведения дыхательной гимнастики следите за положением губ малыша во время занятия. Губы должны быть сложены ровной трубочкой, щеки пусть равномерно надуваются и сдуваются. Очень полезно вдох и выдох сочетать с движениями рук и ног.

Очень часто у малышей бывает сбивчивое, прерывистое дыхание, им трудно сделать длинный выдох, чередовать вдох и выдох носом и ртом. Это мешает правильно и выразительно говорить. Исправить это могут тренировки **речевого дыхания**:

Когда рассказываете малышу сказки, стихи, например, упоминаете ветер, поучите ребенка дуть, дуйте ему в лицо; со временем он начнет подражать вам. Потом вы можете еще и поиграть, предлагая ребенку дуть: дайте малышу маленький кусочек распушенной ватки, объясните, что это снежинка, она летает, когда дует ветер, дуть нужно ртом, округленными губами, плавно, а вдыхать через нос.

Сделайте из бумаги бабочку или самолетик, прикрепите их на ниточку, покажите ребенку, как они будут порхать, если на них подуть. Нужно добиваться того, чтобы выдох был как можно более долгим.

Сделайте дерево: вырежьте из бумаги несколько полосок, приклейте к палочке или карандашу, «ветер» будет колыхать листву. Такие упражнения развивают также воображение.

Подуйте вместе на кусочек бумажки или пламя свечи. Важно, чтобы выдох не был резким, иначе свеча потухнет, дуть нужно плавно и легко.

Сделайте (или купите) вертушку или игрушечную мельницу, научите малыша дуть на крылья так, чтобы они вертелись.



Вырежьте из бумаги птичек и поставьте у самого края стола. Командуйте: «Птички полетели!» – и дуйте вместе только один раз. Выдох должен быть очень долгим, чтобы они улетели как можно дальше.

Покажите ребенку, как дышит собачка, когда ей жарко: высунув язычок, шумно, быстро.

Сорвите отцветший одуванчик и дуйте на него так, чтобы слетели пушинки. Следите за тем, чтобы ребенок хорошо надувал щеки, не проглатывал и не выдыхал воздух.

Научите малыша дуть на горячее, а также греть ручки, пусть вдыхает носом, а выдыхает ртом, согревая поднесенные к губам руки.

Бывает так, что дети смешивают понятия вдох и выдох, а также вдох и выдох ртом и носом. Научите его нюхать цветочек (нужно сделать утрированный (подчеркнутый) вдох носом, а потом выдохнуть со звуком «А»).



Опустите трубочку для коктейля в стакан с водой и поставьте перед ребенком. Покажите малышу, как нужно дуть в соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье. Нужно набрать в легкие как можно больше воздуха и выдохнуть в воду через трубочку: «Буль-буль-буль!»

Научите малыша пускать мыльные пузыри. Вдох носом, а длинный и мягкий выдох – через губы, сложенные в трубочку.

Старайтесь выполнять эти упражнения не реже 3-4 раз в неделю, от 2 до 5 минут, повторяя каждое упражнение 2-3 раза. Помните, что в раннем возрасте вашему малышу через каждые 5-7 минут нужна смена деятельности.



Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения диффузными звуками (бормотание, лепет). Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка. Они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Точность, сила и дифференцированность этих движений развиваются у ребенка постепенно.

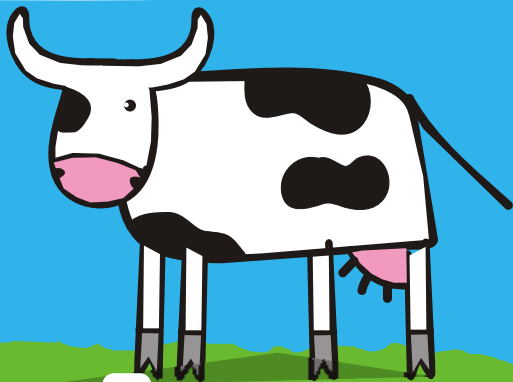
### КАК ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГУБ И ЯЗЫКА?

Дети прекрасно умеют подражать, и делать это они начинают очень рано. Уже с первых месяцев можно начать, пеленая ребенка или играя с ним, вытягивать губы трубочкой, высовывать язык, шлепать губами, фыркать, цокать.



На первых порах произнесение разных звуков, в том числе неречевых: фырканье, уханье, писк и т.д. – очень важно (малыши от этого в восторге). Старайтесь произносить звуки утрированно (подчеркнуто): широко открывая рот, вытягивая губы, чтобы ребенок не только слышал, но и видел, чем «ку-ку» отличается от «ко-ко».

Вообще, будьте настоящими артистами, проявите фантазию. Даже двухнедельному малышу понравится, если, одевая его на прогулку, вы расскажете, как мычит коровка, как кукарекает петух, как собака лает. Пока переберете всех известных вам животных, замороженный малыш уже одет. Это и первые артикуляционные упражнения, а также это прекрасно развивает речевой слух. Только делать это нужно с чувством и на разные голоса.

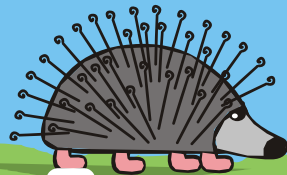


Со временем научите малыша играть языком и дуть в трубочку (дудочку, свисток и т.д.).



Когда малыш немного подрастет, начните делать специальные упражнения-игры для тренировки речевого аппарата (с полутора лет). Читая стихотворение, произнесите выделенные слова вместе с малышом.

На лугу паслась корова – **«Му-у-у, му-у-у»**.  
Полосатый шмель летел – **«З-з-з, з-з-з»**.  
Летний ветерок подул – **«Ф-ф-ф, ф-ф-ф»**.  
Колокольчик зазвенел – **«Динь, динь, динь»**.  
Стрекотал в траве кузнечик – **«Тр-р-р, тц-с-с»**.  
Еж колючий пробегал – **«Пх-пх-пх»**.  
Птичка маленькая пела – **«Тиль-ль, тиль-ль»**.  
И сердитый жук жужжал – **«Ж-ж-ж, ж-ж-ж»**.



Малыш может сначала слушать, потом попытается повторять. Не добивайтесь сразу точного воспроизведения звуков: артикуляционный аппарат развивается постепенно и индивидуально.

Сядьте напротив ребенка и, произнося соответствующие слова, выполняйте описанные действия. Малыш сначала смотрит, затем пытается повторить.

Погулять язык собрался: (открыть рот).

Он умылся, (кончиком языка быстро провести по верхним зубам).

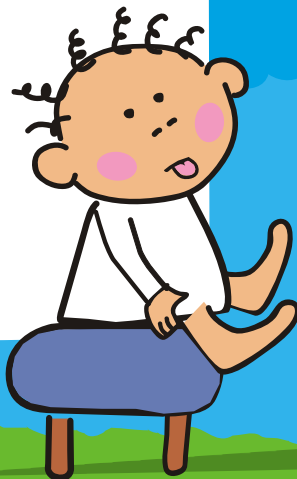
Причесался, (несколько раз провести языком между верхними и нижними зубами, высунуть вперед и спрятать).

На прохожих оглянулся, (провести языком по губам – «облизнуться»).

Вправо, влево повернулся, (повернуть язык в указанную сторону).

Вниз упал, наверх полез, (опустить язык вниз и поднять вверх).

Раз – и в ротике исчез (спрятать язык во рту).



Не забывайте, что малыш воспринимает ваши действия зеркально, поэтому, произнося «влево», вам придется повернуть язык вправо и наоборот. Можно записать текст на магнитофон, тогда вы сможете полностью сосредоточиться на выполнении упражнения вместе с малышом.

Выбирайте время для игры, когда малыш в хорошем настроении. Лучше всего делать упражнения перед

зеркалом, хотя вы можете делать их и во время прогулки, обеда (облизать губки, тарелочку, дотануться до носа языком и т.д.), в очередях в поликлинике, в автобусе, да и вообще, где угодно. Много времени и сил для этого не нужно. Чем старше становится ребенок, тем сложнее становятся упражнения.



УДАЧИ! У ВАС ВСЕ  
ПОЛУЧИТСЯ!

Учитель-логопед Ресурсного центра раннего вмешательства УЗ «19-я городская детская поликлиника» г. Минска  
**С.А. Чипурко**