

## Використання мовленнєвої гімнастики в навчально-виховному процесі закладів дошкільної освіти

Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» зазначає, що кожного малюка ледь не з пелюшок потрібно навчати не лише навичок особистої гігієни, але й мовленнєвої культури:

- ✓ залежно від ситуації говорити голосно або тихо;
- ✓ вибирати сприятливий тембр і тон голосу;
- ✓ правильно користуватися мовленнєвим диханням;
- ✓ слідувати за інтонацією й темпом свого мовлення;
- ✓ використовувати правильний наголос і чітке вимовляння звуків.

Вихователь має широкий арсенал можливостей для виховання мовленнєвої культури. Один із них – **використання вправ мовленнєвої гімнастики в різних режимних моментах навчально-виховного процесу, а саме:**

- ✓ у ранковій гімнастиці та корекційній гімнастиці після сну;
- ✓ у різних видах занять;
- ✓ у фізкультпаузах і фізкультхвилинках;
- ✓ в усіх видах ігор.

### ***Мовленнєва гімнастика включає:***

- ✓ вправи для розвитку м'язів та м'язів губ;
- ✓ артикуляційну гімнастику;
- ✓ дихальну гімнастику;
- ✓ голосові вправи.

### ***Мовленнєва гімнастика за своїм призначенням може бути:***

- ✓ розвивальна (вправи виконуються довільно в будь-якій послідовності);
- ✓ розвивально-корекційна (комплекс вправ спрямований на подолання мовленнєвих вад і виховання правильної вимови звуків).

## **Методичні поради щодо проведення вправ мовленнєвої гімнастики**

### **►► *Вправи з розвитку м'язів та м'язів губ***

- вимагають певного емоційного і психологічного налаштування;
- не вимагають чіткого контролю з боку дорослого.

Під час їх проведення можна широко використовувати прийоми змагального характеру:

- ✓ Хто краще?
- ✓ Хто вправніше?"

### **►► *Артикуляційна гімнастика має значення для:***

- ✓ нормалізації швидкості та відпрацювання точності, ритмічності рухів мовленнєвих органів і переключення з однієї артикуляційної пози в іншу;
- ✓ зміцнення певних груп м'язів артикуляційного апарату;
- ✓ для формування певних поз язика.

*Проводячи артикуляційні вправи, слід пам'ятати:*

- ✓ артикуляційна гімнастика не повинна набридати дитині та спричиняти її перевтомлення;
- ✓ кожен вправу дитина має виконувати повільно, ритмічно й чітко;
- ✓ наприкінці кожної вправи органи мовленнєвого апарату повинні повернутися у вихідне положення, а потім – у стан спокою;
- ✓ кількість повторень для кожної вікової групи різна:
  - I молодша і II молодша групи — 3-4 рази,
  - середня група — 4-5 разів,
  - старша група — 5-6 разів.

**►► Дихальна гімнастика передбачає засвоєння дітьми різних видів вдихів і видихів:**

- ✓ через ніс, через рот;
- ✓ глибокий, неглибокий вдих;
- ✓ видих із затримкою повітря;
- ✓ сильний, легкий видих;
- ✓ короткий, довгий видих;
- ✓ комбінації (вдих через рот — видих через ніс, вдих через ніс — видих через рот; вдих через ніс — видих через ніс, вдих через рот — видих через рот).

**Головна мета дихальних вправ:**

- ✓ постановка нижньо діафрагмального дихання;
- ✓ вироблення подовженого видиху.

Найбільш правильним і доцільним типом для мовлення є нижньо діафрагмальне дихання, у якому бере участь найбільш містка частина легенів і найрухливіші від природи органи — діафрагма та нижні ребра. При цьому утворюється найвищий і стійкий стовп повітря в грудній клітці, що дозволяє виховувати сильний ротовий видих.

**Дихальна гімнастика передбачає навчити дитину:**

- ✓ робити вдих м'яким і коротким, а видих - довгим і плавним;
- ✓ щоб під час вдиху живіт піднімався, а під час видиху опускався, опадав;
- ✓ щоб плечі під час дихання були нерухомими, а груди не піднімались сильно під час вдиху і не опускались під час видиху;
- ✓ щоб перед повним вдихом дитина обов'язково робила дво- або трисекундну перерву, щоб під час мовленнєвого дихання не було ніякого напруження.

**►► Голосові вправи:**

Ці вправи є одночасно й артикуляційною розминкою для мовленнєвого апарату, і попереднім етапом засвоєння приголосного звука в складі й слові. Здебільшого в дітей простежується порушення вимови саме приголосних, складніших від голосних за своєю артикуляцією. Але навчити дитину вимовляти правильно відокремлений приголосний звук недостатньо. Це тільки один із початкових етапів у довгому процесі його виховання: засвоєння вимови звука в

складах, словах, реченнях, у різних видах самостійного мовлення. Приголосні звуки — основа, кістяк слова. Голосні ж роблять мовлення легким, плавним, інтонаційно виразним.

У логопедичній літературі пропонується така **послідовність тренування голосних: [a], [o], [y], [e], [u], [i].**

- [a] — рот широко відкритий, губи округлені, утворюють коло;
- [o] — рот відкритий менше, губи злегка випнуті вперед, коло губ ще більше зменшилося;
- [y] — рот відкритий ще менше, губи злегка випнуті вперед, коло губ ще більше зменшилося;
- [e] — рот знову відкривається, майже як підчас вимови [a], губи прилягають до зубів, трохи оголюючи їх;
- [и] — рот закритий менше, а губи розтягуються ще далі; край передніх зубів оголений;
- [i] — артикуляція подібна до [и].

**Можливі варіанти тренування голосних:**

- ✓ один із голосних вимовити спочатку нечутно, потім уголос;
- ✓ пару звуків (не подібних за артикуляцією) спочатку вимовити нечутно, потім уголос ([i]-[a], [e]-[i], [a]-[y]) тощо;
- ✓ три звуки (не подібних за артикуляцією) спочатку промовити нечутно, потім уголос ([i]-[e]-[a]; [a]-[i]-[e]) тощо.

Із метою вправлення голосу дитини педагог може широко використовувати різноманітні вправи на звуконаслідування. Починати потрібно з голосних звуків, у кожній віковій групі до голосних слід приєднувати приголосні, вимовлянням яких дитина володіє добре.

**Система вправ мовленнєвої гімнастики**

Вид роботи	Молодша група	Середня група	Старша група
Вправи на розвиток м'яких і м'язів і м'язів губ	«Жабка», «Слоник», «Повітряна кулька», «Парканчик», «Полоскання рота»	«Жабки-слоники», «Корівка», «Кізонька», «Дудочка», «Гребінець», «Бегемот»	«Хустинка», «Олівець», «Ласунчик», «Беззуба бабуся», «Мавпеня», «Вареничок»,
Артикуляційна гімнастика	«Лопатка», «Хованки», «Маятник», «Смакота», «Гойдалка»	«Чистимо зуби», «Чашечка», «Горішок», «Сходинки», «Хлебтання молочка», «Екскаватор»	«Трубочка», «Змійка», «Котушка», «Гірка», «Грибочок», «Гармошка», «Індик», «Маляр»,

Дихальна гімнастика	«Кульбабка», «Морозець», «Гарячий чай», «Вітер»	«Човники», «У лікаря», «Їжаки», «Листочки шепочуть»,	«Гол», «Рубання дров», «Аквалангіст», «Кит», «Квіти»
Голосові вправи	«А-а-а-а-а» — плаче дитина, «іа-ів-ів-іа» — кричить ослик	«С-с-с-с-с» — сичить гуска, «з-з-з-з-з» — пищить комар, «ж-ж-ж-ж-ж» — гудить жук, «ц-ц-ц-ц-ц» — співає цвіркун	«Дз-дз-дз-дз» — дзижчить оса, «дж-дж-дж» — гудить джміль, «др-др-др» — завівся мотор

Дорослий має разом із дошкільником виконувати всі вправи, що дозволить малюку яскравіше і виразніше виконати завдання.

### Орієнтовна система навчання мовленнєвої гімнастики

#### Молодша група

<i>Вправи на розвиток м'язів губ</i>	
«Жабка»	посміхнутись, розтягнути губи, і а потім розслабити їх (рахунок і 1-2-3)
«Слоник»	випнути трубочкою напружені й зімкнуті губи (рахунок 1-2-3)
«Повітряна кулька»	надути повітрям щоки (рахунок 1-2-3)
«Парканчик»	зімкнути верхні й нижні зуби, і посміхнутися (рахунок 1-2-3)
«Полоскання рота»	імітувати полоскання зубів

<i>Артикуляційна гімнастика</i>	
«Лопатка»	широкий язичок злегка висунути з рота, покласти на нижню
«Хованки»	широкий язичок витягнути з рота, розслабити, потримати в 2-3 секунди і заховати до рота
«Маятник»	відкривши рота, висунути язик і рухати ним вліво-вправо, щоб не облизував губи.
«Смакота»	повільно облизати язиком верхню губу, потім нижню і (2-3 с), повторити у зворотному і напрямку
«Гойдалка»	відкрити рота, по чергово кінчиком язика тягнутися до носа та до підборіддя

<i>Дихальна гімнастика</i>	
«Кульбаба»	вдихнути через ніс і легенько і видихнути через складені трубочкою губи
«Морозець»	зігріти долоні, вдихаючи й видихаючи ротом
«Гарячий чай»	легенько подути кілька разів, і зробити ковток (легенько і втягнути ротом повітря); знову і подути на чай і «відпити»
«Вітер»	і глибоко вдихнути і сильно і видихнути через рот

### Середня група

<i>Вправи на розвиток м'язів і м'язів губ</i>	
«Жабки-слоники»	чергувати виконання вправ, і чітко артикулюючи губами: «і – у».
«Корівка»	випнувши губи трубочкою, промовляти: «Му»
«Кізонька»	посміхнутись, розтягуючи губи, промовити: «Ме»
«Дудочка»	випнути незімкнені губи і вперед трубочкою, подути: «Ду-ду-ду»
«Гребінець»	нижніми зубками «розчесати» і верхню губу, а верхніми — і нижню
«Бегемот»	із напруженням м'язів і піднімати й опускати нижню щелепу

<i>Артикуляційна гімнастика</i>	
«Чистимо зуби»	відкрити рота, «почистити» язиком верхні зуби спочатку із внутрішньої сторони, а потім із зовнішньої сторони, повільно виконуючи рухи ліворуч - праворуч
«Чашечка»	відкрити рота, покласти широкий язик на розслаблену нижню губу, згорнути бокові краї язика у формі чашечки, підняти
«Горішок»	кінчиком язика по чергово впирається в одну і другу щічку
«Сходинок»	відкрити рота, широким кінчиком язика обійняти верхню губу (перша сходинка), потім верхні зуби (друга верхніх горбочків — альвеол (третя сходинка).
«Хлебтання молочка»	відкрити рота, зробити «чашечку». Імітувати хлебтання молочка кінчиком язика рухати по верхній губі ззовні й усередину

«Екскаватор»	відкрити рота, покласти язик «лопаткою» на нижню губу. Підняти кінчик і бокові краї язика «кошиком» і занести його до рота, торкатися кінчиком язика верхніх зубів і горбочків
--------------	--

<i>Дихальна гімнастика</i>	
«Човники»	вдихнути через ніс, а потім і повільно видихнути через рот
«У лікаря»	глибоко вдихати і видихати і через ніс
«Їжаки»	зморщити носик, втягнути повітря носом, нахилити голову, потім вилихнути
«Листочки шепочуть»	вдихнути повітря носом, видихнути, вимовляючи: «Ш-ш-ш»
«Бульбашки»	зробити губи трубочкою і обережно дути через них, наче пускаєш мильні бульбашки

### Старша група

<i>Вправи на розвиток м'язів і м'язів губ</i>	
«Хусточка»	узяти хусточку губами й рухати ними вліво-вправо, наче помахуючи
«Олівець»	узяти губами олівець і «намалювати» в повітрі і фігуру: коло, квадрат, трикутник
«Ласунчик»	імітувати губами зривання ягідок із куща
«Беззуба бабуся»	втягувати губи
«Мавпеня»	і випнути назовні нижню губу так, щоб оголилися зуби
«Підйомний кран»	із напруженням м'язів рухати щелепою ліворуч - праворуч

<i>Артикуляційна гімнастика</i>	
«Трубочка»	висунути широкий язик і згорнути бокові краї, щоб утворилася «трубочка». Легенько, не напружуючись, якомога
«Змійка»	відкрити рота, висунути язик якомога далі вперед напружуючи м'язи, зробити його вузьким
«Котушка»	відкрити рота, кінчиком язика впертися в нижні зуби. Спинку язика вигнути назовні та притиснути верхніми зубами.
«Гірка»	відкрити широко рота, опустити нижню щелепу якомога нижче. Широким язиком упертися в нижні передні зуби
«Грибочок»	відкрити рота, притиснути до піднебіння широкий язик (краї язика примикають до верхніх зубів

«Гармошка»	відкрити рота, присмоктати до піднебіння широкий язик. Відкривати - закривати рот, не відриваючи язик від
«Індик»	відкрити рота, покласти язик на верхню губу й широким переднім краєм робити рухи вперед-назад: спочатку повільно, не відриваючи язик від губи, потім швидко, додаючи голос
«Маляр»	відкрити рота, «побілити» язиком піднебіння, роблячи повільні рухи язиком від верхніх зубів углиб рота й назад
«Барабан» «Дятел»	відкрити рота, посміхнутися, постукати кінчиком язика за верхніми зубами, чітко вимовляючи твердий [д]. Удари слід робити не дуже швидко, ритмічно, слідкуючи, щоб не
«Дощик»	відкрити рота, посміхнутися. Почергово вимовляти: «т-д»
«Балалайка»	відкрити рота, посміхнутися. Вимовляючи «д», вказівним пальцем робити під язиком швидкі рухи ліворуч-праворуч, наче граєш на балалайці
«Бджілка»	Злегка відкрити рота, тримати широкий кінчик язика біля верхніх горбочків. Вимовляти: «Дзз-дзз-дзз», сильно видихаючи повітря на кінчик язика

### *Дихальна гімнастика*

«Гол»	покласти широкий розслаблений язик на нижню губу, плавно дути на м'ячик (або уривчасто), намагаючись поцілити ним в
«Рубання дров»	пальцями рук зробити «замок», завести руки за голову і зробити глибокий вдих. Одночасно з рухом рук донизу
«Аквалангіст»	набрати через ніс повітря, ненадовго затримати його й повільно видихнути через рот
«Кит»	вдихнути ротом і повільно видихнути через ніс
«Квіти»	глибоко вдихнути через ніс, видихнути, промовляючи слова: «Чудово!», «Який аромат!»

Надзвичайний ефект для мовленнєвого розвитку дитини дає поєднання виконання вправ мовленнєвої гімнастики з вправами на розвиток загальної та дрібної моторики.

Наводимо зразок фізкультхвилинки в середній групі.

Ми сьогодні не малята — ми веселі гусенята! (Показати пальчиками руки (правої, лівої) гусочку.)■

Як кричить велика гуска? (Га-га-га) (Повторювати 3-4 рази.)

А як кричать гусенята? (тихіше) (Га-га-га) (Повторювати 3-4 рази.)

Гусенята підняли крильця вгору. Помахали. (Підняти руки вгору, помахати пальцями рук.)

Гусенята розвели крильця в сторони і теж помахали ними.

*(Розвести руки в сторони, помахати пальцями.)*

Гусенята біжать до водички. *(Імітувати біг гусенят, перекочуючись із ноги на ногу.)*

Гусенята втомилися.

*(Піднятись навшпиньки, вдихнути носом, видихнути ротом 3-4 рази.)*