Артикуляционная гимнастика

Правильное произношение звуков детьми обеспечивается хорошей подвижностью и дифференцированной работой органов **артикуляционного аппарата**.

Артикуляцио́нный аппара́т — анатомо-физиологическая система **органов**, включающая гортань, голосовые складки, язык, мягкое и твёрдое нёбо (ротоглотку), зубы верхней и нижней челюсти (см. прикус), губы, носоглотку и резонаторные полости, участвующие в порождении звуков речи и голоса.

Выработать чёткие и согласованные движения органов **артикуляционного аппарата помогает артикуляционная гимнастика**.

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов **артикуляции**, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

Артикуляционная гимнастика — упражнения для тренировки органов **артикуляции** необходимые для правильного звукопроизношения.

Бытует мнение, что **артикуляционная гимнастика** – это не столь важное, несерьёзное занятие, которым можно и не заниматься. Однако, это не так. Систематичное выполнение **артикуляционных** упражнений позволяет:

1. Подготовить **артикуляционный** аппарат к самостоятельному становлению произношения звуков (т. е., чем раньше **родители** с ребенком начинают заниматься **артикуляционной гимнастикой**, тем быстрее у ребенка появляются звуки родного языка, даже таких трудных как Р, Л).

2. **Артикуляционные** упражнения помогают детям со сложными речевыми нарушениями быстрее преодолеть речевые дефекты.

3. **Артикуляционная гимнастика очень полезна детям**, про которых говорят *«каша во рту» (т. е. у таких детей снижен тонус мышц щек, губ и языка)*.

Логопедические занятия по коррекции нарушений звукопроизношения проводятся два-три раза в неделю, в зависимости от сложности речевого нарушения. Однако этого недостаточно для коррекции речи. Заниматься с ребёнком необходимо и **дома**.

Организация проведения **артикуляционной гимнастики дома**:

• Заниматься следует ежедневно 7 – 10 минут.

• Все упражнения проводятся перед зеркалом (лучший вариант – большое зеркало, где ребенок видит себя и взрослого, но можно и маленькое зеркальце).

• Все упражнения проводятся в виде игры. Запрещено принуждать ребенка заставлять заниматься. Необходимо заинтересовать: *«Давай поиграем с язычком…»*

• Сначала упражнение проводится медленно, не спеша, 4 – 5 упражнений в день, затем каждый день прибавляем по одному новому упражнению.

Комплексы артикуляционной гимнастики и другие рекомендации по закреплению пройденного материала на индивидуальных занятиях вы можете увидеть в тетрадях (общие тетради, клетка, 48 листов). Тетради выдаются в пятницу. Вы изучаете дома рекомендации, закрепляете с ребенком материал, а в понедельник приносите тетрадь в детский сад.

В начале первого учебного года, обычно, проводится **семинар-практикум для родителей «Артикуляционная гимнастика»**, где учитель-логопед рассказывает о

пользе гимнастики для губ и языка, показывает упражнения. Родители учатся выполнять артикуляционную гимнастику, чтобы закреплять с ребенком дома.

Но, в начале данного учебного года, к сожалению, нет возможности организовать такой семинар, поэтому Вашему вниманию предоставлена консультация и видео артикуляционных упражнений.

Видеоматериал содержит основные упражнения нескольких комплексов артикуляционной гимнастики. Упражнения побираются для каждого ребенка индивидуально, поэтому Вам нужно выбрать те упражнения, которые написаны в тетрадях.

Артикуляционные упражнения

1. **«Окошко»**

Цель: научить удерживать рот широко открытым. Активизировать круговую мышцу рта и подвижность верхней губы.
Улыбнуться, широко открыть рот. Держать данное положение в течение 5 секунд. Язык при этом спокойно лежит во рту. 2-3 подхода.

2. **«Улыбка»**

Цель: укрепление мышц губ, щек; подготовка артикуляционного аппарата к постановке свистящих звуков.
Широко улыбнуться, с напряжением обнажив передние зубы. Удерживать данное положение на счет до пяти. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперед. 2-3 подхода.

3. **«Хоботок».**

Цель: укрепление мышц губ, щек; выработать умение вытягивать губы вперед, удерживать в таком положении несколько секунд.
Вытянуть губы вперед, как хоботок у слоника. Зубы сомкнуты. Удержать положение 5 секунд. 2-3 подхода.

4. **«Улыбка-Хоботок»**

Цель: развитие подвижности губ.
Чередование упражнений «Улыбка» и «Хоботок» в течение 7-10 секунд. 2-3 подхода.

5. **«Накажем непослушный язычок»**

Цель: расслабление мышц языка, подготовка к упражнению «Блинчик».
Похлопать язык губами, приговаривая: пя-пя-пя…. Упражнение делается на выдохе. 3 подхода.

6. **«Покусаем язычок»**

Цель: добиваться расслабления мышц языка, усиление кровообращения мышц языка, осуществление самомассажа.
Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык, приговаривая: та-та-та…
Упражнение делается на выдохе. 3 подхода.
Следить, чтобы язык был широким, губы растянуты в улыбке.

7. **«Блинчик»**

Цель: вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.
Улыбнуться. Приоткрыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу.
Упражнение расслабляющее, релаксационное, язык в покое 5 секунд. 3 подхода.

8. «**Иголочка»**

Цель: формировать умение напрягать мышцы языка.
Улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык наружу острым, как иголка. Следить, чтобы кончик языка не загибался вверх. Держать 5 секунд. 3 подхода.

9. «Блинчик-иголочка»

Цель: контролировать расслабление и напряжение языка.
Чередование упражнений «Блинчик»-«Иголочка» в течение 7-10 секунд. 2-3 подхода.

10. «Чистим нижние зубки»

Цель: выработать умение удерживать кончик языка за нижними зубами, активизировать кончик языка.
Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо-влево. Нижняя челюсть при этом не двигается. Выполнять в течение 7-10 секунд. 2-3 подхода.

11. «Чистим верхние зубки»

Цель: выработать умение удерживать кончик языка за верхними зубами, активизировать кончик языка.
Улыбнуться, открыть рот, кончиком языка почистить верхние передние зубы с внутренней стороны, двигаясь вправо-влево. Выполнять в течение 7-10 секунд. 2-3 подхода.

12.«Мостик»

Цель: выработать нижнее положение языка для подготовки к постановке свистящих звуков.
Открываем рот. Выгнув спинку языка, упираем его кончик в нижние зубы изнутри рта. Удерживаем в таком положении 3—5 секунд. Медленно сближаем и сжимаем зубы, закрываем рот. «Мостик» стоит за закрытыми зубами. Затем предлагаем ребенку выпрямить язычок, расслабиться, сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

13.«Прятки»

Цель: научить ребенка держать широкий язык на верху, подготовка к освоению упражнения «Чашечка».
Рот немного открыть, улыбнуться. Поднять широкий кончик языка на верхнюю губу так, чтобы ее не было видно. Следить, чтобы язык не становился узким. Держать 5 секунд. 3 подхода.

14. «Чашечка»

Цель: научиться удерживать широкий кончик языка наверху, готовить к постановке шипящих звуков.
Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать на счет до пяти. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.

15. «Качели»

Цель: вырабатывать умение поднимать язык вверх. Развивать точность и активность кончика языка, умение быстро менять положение языка.

Улыбнуться, открыть рот. На счет 1-2 поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние передние зубы с внутренней стороны. Нижняя челюсть при этом неподвижна. Выполнять 5-10 секунд

16. «Маляр»

Цель: развивать подвижность языка, способность удерживать язык в верхнем положении.

Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться. 5-10 секунд

17. «Часики»

Цель: развивать подвижность языка.

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной. 5-10 секунд

18. «Орешки»

Цель: развивать подвижность языка.

При закрытом рте упираем напряженный кончик языка то в левую, то в правую щеку. Выполняем 6—8 раз. Затем даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

19. «Грибок»

Цель: укрепление мышц языка, растягивание подъязычной связки (уздечки языка), увеличение подъёма языка.

Улыбнуться, пощелкать языком (как лошадки), при щелкании присосать широкий язык к небу: это шляпка гриба, а уздечка под языком - ножка. Подержать положение «грибка» 5 секунд. 3 подхода

20. «Гармошка»

Цель: укрепление мышц языка, растягивание подъязычной связки (уздечки языка), увеличение подъёма языка.

Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к верхнему нёбу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот. Губы находятся в положении улыбки.

Методические указания.

- Следить, чтобы губы были неподвижны, когда открывается рот.
- Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счёт от 3 - 5.
- Следить, чтобы при открытии рта не провисала одна из сторон языка.

21. «Лошадка»

Цель: развитие подвижности кончика языка, растягивание подъязычной связки.

Улыбнуться, открыть рот. Пощелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Хочу порекомендовать Вам книги и методические пособия по **артикуляционной гимнастики**:

1. Т. Куликовская *«**Артикуляционная гимнастика в картинках и стихах**»*
2. Т. Буденная *«Логопедическая **гимнастика**»*,
3. Е. С. Анищенкова «Ариткуляционная **гимнастика** для развития речи дошкольников»,
4. Е. Косинова «**Артикуляционная гимнастика**. Сказки, игры, упражнения для развития речи».

Данные пособия составлены так, что каждый **родитель** может без проблем проводить **артикуляционную гимнастику со своим ребенком**. В книги на каждой странице – одно упражнение, его цель, подробное описание, стишок, проблемы, которые могут возникнуть, и конечно, **картинка** с правильным выполнением.

Некоторые пособия есть в электронном виде. Кто заинтересовался, пишите, пришлю на почту.