

## Артикуляционная гимнастика

Наша речь непосредственно связана с движениями речевого аппарата. За красивую, чёткую речь отвечает подвижность и точность движений органов *артикуляции*. Точность движений артикуляционного аппарата развиваются у детей в течении первых пяти лет жизни. Для *чёткой артикуляции* нужны сильные, упругие и подвижные органы речи – язык, губы, нёбо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических.

*Артикуляционной гимнастикой* называют работу по развитию основных движений органов артикуляции. Цель такой *гимнастики* – отработка правильных движений и определенных положений органов артикуляции, необходимых для произнесения правильного звука. Традиционно упражнения объединяются в комплексы. Каждый комплекс направлен на подготовку органов артикуляции к произнесению определенного звука.

### **Требования к проведению артикуляционной гимнастики**

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Ребёнок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также своё лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребёнок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также можно воспользоваться небольшим ручным зеркалом, но тогда взрослый должен находиться напротив ребёнка лицом к нему.

Проводить артикуляционную гимнастику нужно **ежедневно**, желательно 2 раза в день, по 5-10 мин., чтобы вырабатываемые навыки закреплялись. Необходимо следить *за качеством* выполняемых упражнений. **Не допускать переутомления мышц артикуляционного аппарата.**

### **Упражнения артикуляционной гимнастики.**

#### **Упражнение «Пя-пя-пя»**

*Цель.* Вырабатывать умение расслаблять мышцы языка.

*Краткое описание.* Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки **пя-пя-пя...**

*Обратите внимание.*

1. Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы.
2. Язык должен быть широким, его края касаются уголков рта.
3. Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе.

#### **Упражнение «Вкусное варенье»**

*Цель.* Вырабатывать движение широкого переднего края языка вверх.

*Краткое описание.* Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

*Обратите внимание.*

1. Следите, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не "подсаживала" язык наверх – она должна быть неподвижной (можно

придерживать её пальцем).

2. Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

3. Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению «Пя-пя-пя». Как только язык станет распластанным, ватной палочкой поднимите его наверх и заверните на верхнюю губу.

#### **Упражнение «Индюк»**

*Цель.* Вырабатывать подъём языка вверх, подвижность его передней части.

*Краткое описание.* Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы – как бы поглаживать её. Сначала производить медленные движения, потом увеличить темп и добавить голос, пока не послышатся звуки «*бл-бл*» (как индюк "болбочет").

*Обратите внимание.*

1. Следите, чтобы язык был широким и не сужался.

2. Движения языком должны быть вперёд-назад, а не из стороны в сторону.

#### **Упражнение «Лошадка»**

*Цель.* Укреплять мышцы языка и вырабатывать подъём языка вверх.

*Краткое описание.* Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощёлкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

*Обратите внимание.*

1. Упражнение сначала выполняется в медленном темпе, потом быстрее.

2. Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык.

#### **Упражнение «Грибок»**

*Цель.* Вырабатывать подъём языка вверх, растягивать подъязычную связку ("уздечку").

*Краткое описание.* Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот (язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка – его ножку.)

*Обратите внимание.*

1. Следите, чтобы губы были в положении улыбки.

2. Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно – ни одна половина не должна спускаться.

#### **Упражнение «Гармошка»**

*Цель.* Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку (уздечку).

*Краткое описание.* Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к нёбу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). Губы находятся в положении улыбки. При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дальше удерживать язык в верхнем положении.

#### **Упражнение «Кто дальше загонит мяч?»**

*Цель.* Вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

*Краткое описание.* Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу и, как будто произнося длительно звук *ф*, сдуть ватку на противоположный край стола.

*Обратите внимание.*

1. Следите, чтобы не надувались щёки, для этого их можно слегка придерживать пальцами.
2. Загонять шарик нужно на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой.

#### **Упражнение «Фокус»**

*Цель.* Вырабатывать подъём языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю посередине языка.

*Краткое описание.* Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух должен идти по середине языка, тогда ватка полетит вверх.

*Обратите внимание.*

1. Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе; посередине образуется щель, в которую идёт воздушная струя.
2. Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы.

#### **Упражнение «Почистим зубы»**

*Цель.* Научить удерживать кончик языка за нижними зубами.

*Краткое описание.* Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая сначала движения языком из стороны в сторону, потом снизу вверх.

*Обратите внимание.*

1. Губы неподвижны, находятся в положении улыбки.
2. Следите, чтобы язык находился у дёсен, а не скользил по верхнему краю зубов.

#### **Упражнение «Качели»**

*Цель.* Вырабатывать умение быстро менять положение языка, необходимое при соединении звука [л] с гласными *а, ы, о, у*.

*Краткое описание.* Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счёт от одного до пяти. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счёт от одного до пяти. Так, поочередно менять положение 5 раз.

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

На первых этапах при выполнении упражнений наблюдается напряжённость движений губ, щёк и языка. Постепенно напряжённость исчезает, движения становятся непринуждёнными.

Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у Вас. Попробуйте повторить их вместе с ребёнком, признаваясь ему: **"Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем"**. Будьте терпеливы, ласковы и спокойны.

Помните, что негативные замечания могут привести к отказу от выполнения движений.

**Важно поощрять успехи ребёнка, систематически показывать ему его достижения, подбадривать!**