

# ***Артикуляционная гимнастика. Как правильно?***

Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и т.д.), необходимых для правильного произношения звуков. Артикуляционная гимнастика бывает двух видов: пассивная (взрослый выполняет движения за ребенка) и активная (ребенок самостоятельно выполняет упражнения). Пассивная гимнастика рекомендуется на начальном этапе детям с ограниченной подвижностью артикуляционных органов и с тенденциями к нарушениям функций речи, детям раннего возраста для профилактики речевых нарушений. Пассивные движения постепенно переводятся в пассивно-активные, а затем и в активные. Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса.

**Зачем нужна артикуляционная гимнастика?**

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции. Артикуляционные упражнения для детей с нарушениями звукопроизношения – необходимость. Они подготавливают артикуляционный аппарат ребенка к постановке звуков. Четкие ощущения от органов артикуляционного аппарата – основа для овладения навыком чтения и письма.

***Как проводить артикуляционную гимнастику?***

1. Артикуляционная гимнастика обязательно должна проводиться систематично, в противном случае новый навык не закрепится. Желательно заниматься 2 раза в день (лучше, чтобы после последнего приема пищи прошло не менее 1 часа).
2. В процессе выполнения необходимо следить за качеством выполнения движений, снижение качества – признак переутомления, лучше этого не допускать.
3. Артикуляционные упражнения необходимо выполнять перед зеркалом. Размер зеркала должен быть таким, чтобы ребенок видел в нем себя и взрослого.
4. В начале занятий упражнения нужно выполнять в медленном темпе.
5. Прежде чем начать занятия, лучше познакомить ребенка с названиями артикуляционных органов. Такое знакомство лучше провести в форме сказки. В результате ребенок должен усвоить названия органов: зубы, нижняя и верхняя губа, небо, язык.
6. Все упражнения должны выполняться точно и плавно, иначе артикуляционная гимнастика не имеет смысла.
7. Важно сформировать у ребенка мотивацию к занятиям артикуляционной гимнастикой, ни в коем случае нельзя заставлять детей выполнять эти упражнения, однако необходимо постоянно стимулировать. Например, рассказать ребенку, что герой любимого мультфильма только покажет ребенку новую серию только в том случае, если ребенок выполнит упражнения. Если у ребенка долго не получалось выполнить то или иное упражнение и вот, наконец, получилось, можно поощрить ребенка.

***Упражнения для мышц мягкого неба и глотки.***

1. Позевывание.
2. Глотание капелек воды, слюны. Можно набирать сладкую воду в пипетку и капать ребенку на мягкое небо, стимулируя глотание.
3. Полоскание горла.
4. Резкое отрывистое произнесение звуков: а-а-а; э-э-э; аэ-аэ-аэ.
5. Покашливание.

***Упражнения для нижней челюсти.***

1. Открывание и закрывание рта. Причем как свободное, так и с сопротивлением рукам взрослого.
2. Жевательные движения.
3. Движения нижней челюсти влево-вправо.

#### ***Упражнения для щек.***

1. Надувание щек: обеих одновременно и попеременно.
2. Перегонка воды из одной щеки в другую.
3. Втягивание щек в ротовую полость между зубами.

#### ***Упражнения для губ.***

1. Улыбнуться, не обнажая зубы.
2. «Заборчик», улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы.
3. «Трубочка». Вытянуть губы вперед, при этом челюсти сомкнуты.
4. «Окошко». Выполнить «трубочку» и приоткрыть рот.
5. «Прячем губки». Втянуть губы к зубам.
6. Вибрация губ (фыркание лошади).
7. «Трубочка». Из положения «трубочка» - движения губ влево-вправо.
8. Чмоканье.
9. Удержание губами карандашей, стеклянных трубочек, пуговиц, фасоли.
10. Выплювывание губами семечек, риса, гороха.

#### ***Упражнения для укрепления кончика языка, растягивания подъязычной складки («уздечки»).***

1. «Часики». Отведение кончика языка к углам рта вправо-влево. Нижняя челюсть при этом неподвижна.
2. «Качели». Рот широко открыт, движения языка вверх-вниз, за верхние зубы – за нижние зубы.
3. Пересчитывание зубов, упираясь кончиком языка в каждый.
4. Переворачивание во рту кубиков из хлебных корок, грецких орехов.
5. «Иголочка». Высунуть язык изо рта – тянемся языком к зеркалу.
6. «Горка». Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть в нижние зубы, язык не должен выпячиваться вперед.
7. «Дятел». Улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой касаться бугорков за верхними зубами, произнося «д-д-д».

#### ***Упражнения для расслабления корня языка.***

1. «Лопатка». Широкий язык спокойно лежит на нижней губе.
2. Покусывание языка зубами по всей его поверхности, постепенно высовывая язык и снова его втягивая.
3. Вялый, спокойный язык просовывается между губами, рот приоткрыт, но не широко. Ребенок произносит: пя-пя-пя.
4. Сплювывание с кончика языка риса, гороха, семечек.
5. Слизывание капель сладкой воды кончиком языка с вогнутой поверхности ложек.
6. «Расческа». Почесывание языка о верхние зубы.

7.«Вкусное варенье». Слизывание варенья с верхней и нижней губы попеременно. Круговое облизывание губ.

8.«Лошадка». Улыбнуться, щелкать языком громко и энергично. Нижняя челюсть неподвижна, двигается только язык.

9.«Индюшата». Улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх. Двигать языком по верхней губе вперед-назад, произнося: бла-бла-бла.

10.«Маляр». Улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка водить вперед-назад по небу.

### ***Упражнения для активизации мышц шеи, гортани (выполняются с закрытым ртом).***

1. Опускание головы вниз.
2. Запрокидывание головы назад.
3. Поворот головы вправо-влево.
4. Наклоны головы вправо-влево.
5. Руки в «замке» на затылке, отклонение головы назад с сопротивлением рук.
6. Сжатые в кулак кисти подпирают подбородок, наклоны головы вперед с сопротивлением рук.

### ***Упражнения для развития речевого выдоха***

#### **1. Снег.**

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

#### **2. Кораблики.**

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

#### **3. Футбол.**

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребёнком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

#### **4. Буль-бульки.**

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребёнку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребёнка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребёнка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребёнку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

#### **5. Волшебные пузырьки.**

Предложите ребёнку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать

мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

#### **6. Дудочка.**

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

#### **7. Губная гармошка.**

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайтесь внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

#### **8. Цветочный магазин.**

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

#### **9. Свеча.**

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.