

## **Артикуляционная гимнастика**

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.

Чтобы малыш научился произносить сложные звуки [с], [з], [ш], [ж], [л], [р], его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершенствовать многократные переходы от одного движения к другому. Всему этому поможет научиться артикуляционная гимнастика.

### **Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:**

1. Некоторые дети благодаря своевременному началу занятий артикуляционной гимнастикой и упражнениям по развитию речевого слуха сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.
2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнет заниматься логопед: их мышцы будут подготовлены.
3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про таких говорят, что у них «каша во рту».

Надо помнить, что четкое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

4. Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем - и детям и взрослым – научиться говорить правильно, четко и красиво.

### **Рекомендации к проведению упражнений.**

Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребенку необходим зрительный контроль. После того, как малыш немного освоится, зеркало можно убрать. Полезно задавать ребенку наводящие вопросы. Например: что делают губы? что делает язычок? где он находится (вверху или внизу)?

Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счет. Но при этом следите за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.

Лучше заниматься 2 раза в день (утром и вечером) в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребенка.

Занимаясь с детьми 3-4-летнего возраста, следите, чтобы они усвоили основные движения.

К детям 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть все более четкими и плавными, без подергиваний.

В 6-7-летнем возрасте дети выполняют упражнения в быстром темпе и умеют удерживать положение языка некоторое время без изменений.

Если во время занятий язычок у ребенка дрожит, слишком напряжен, отклоняется в сторону и малыш не может удержать нужное положение языка даже короткое время, обязательно обратитесь к логопеду. Возможно, понадобятся помощь врача-логопеда и специальный массаж.

Правильное произношение звуков наряду с богатым словарным запасом и грамматически верной, хорошо развитой, связной речью является одним из основных показателей готовности ребенка к школьному обучению.

#### БЕГЕМОТИКИ

Открыть рот как можно шире, удерживать его в таком положении до счета «пять», потом закрыть рот. Повторить 3-4 раза.

#### УЛЫБКА

Губы растянуть в улыбке. Зубы не видны.

#### ЗАБОРЧИК

Улыбнуться, показать сомкнутые зубки. Удерживать губы в таком положении до счета «пять» (до счета «десять»), затем вернуть губы в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

#### СЛОН

Сомкнутые губы вытянуть вперед и удерживать в таком положении до счета «пять» (потом до счета «десять»), вернуться в исходное положение.

#### ЗМЕЯ

Улыбнуться, открыть рот; высунуть язычок изо рта, затем спрятать. Повторить 3-4 раза.

#### ЖУК

Круглые губы вытянуты вперед, язык за верхними зубами, произносить звук Ж-Ж-Ж. Рука находится на горле и ощущает вибрацию.

#### ЛОШАДКА

Улыбнуться, широко открыть рот, щелкать языком громко и энергично. Стараться, чтобы нижняя челюсть была неподвижна и «прыгал» только язык.

#### ОСТАНОВИТЬ ЛОШАДКУ

Вибрация губ на выдохе (произносить «пр-р-р»).

#### МОТОРНАЯ ЛОДКА

Вибрация губ и языка (язык находится между губами).

#### РАСЧЕСКА

Улыбнуться, закусить язык зубами. «Протаскивать» язык между зубами вперед-назад, как бы «причесывая» его.

#### ЧАСИКИ

Улыбнуться, открыть рот. Тянуться языком попеременно то к левому углу рта, то к правому. Повторить 5-10 раз.

#### ШАРИКИ

Надуть одну щеку – сдуть. Затем надуть другую и сдуть. Надувать попеременно 4-5 раз.

#### ЕЖИК

Совершать круговые движения языком между губами и зубами то в одну, то в другую сторону. Рот при этом закрыт.

#### ФУТБОЛ

Рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щеку так, чтобы под щекой надувались «мячики».

#### КАЧЕЛИ

Улыбнуться, открыть широко рот, на счет «раз» - опустить кончик языка за нижние зубы, на счет «два» - поднять язык за верхние зубы. Повторить 4-5 раз.

#### ИНДЮК

Улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх, двигать языком по верхней губе вперед-назад, произнося: была-была-была...

#### МЕСИМ ТЕСТО

Улыбнуться, открыть рот, покусать язык зубами – та-та-та...; пошлепать язык губами – пя-пя-пя...; закусить язык зубами и протаскивать его сквозь зубы с усилием.

#### БЛИНЧИКИ

Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и удерживать его неподвижно под счет взрослого до пяти; потом до десяти.

#### ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ

Улыбнуться, открыть рот, облизать языком верхнюю, а затем нижнюю губу по кругу. Выполнять в одну, а затем в другую сторону. Повторить -5 раз.

#### ЧАШКА

Улыбнуться, открыть рот, высунуть язык и тянуть его к носу. Стараться, чтобы бока язычка были загнуты в виде чашечки (чтобы чай не пролился). Стараться не поддерживать язык в таком положении под счет до пяти, потом до десяти. Повторить 3-4 раза.

#### ЧИСТИ ЗУБКИ

Улыбнуться, открыть рот, кончиком языка сильно «почистить» за нижними зубами (влево-вправо) под счет взрослого (7-8 раз). Затем поднять

язычок вверх и почистить за верхними зубами (рот при этом широко открыт). Повторить 8-10 раз.

Затем рот закрыть, имитировать полоскание рта.

#### КИСКА СЕРДИТСЯ

Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть за нижние зубы, «спинку» выгнуть, а боковые края прижать к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении под счет до восьми, потом до десяти.

#### ПАРУС

Улыбнуться, широко открыть рот, кончик языка поднять и поставить на бугорки (альвеолы) за верхними зубами. Удерживать язык в таком положении под счет до восьми; потом до десяти. Опустить язык и повторить упражнение 2-3 раза.

#### МАЛЯР

Улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка проводить по небу от верхних зубов до горла и обратно. Выполнять медленно, под счет до восьми.

#### ГРИБ

Улыбнуться, открыть рот, «приклеить» (присосать) язык к небу. Следить, чтобы при этом рот был широко открыт. Если не получается сразу «приклеить» язычок к небу, предложите ребенку медленно пощелкать языком. Пусть малыш почувствует, как язычок «присасывается» к небу.

#### ДЯТЕЛ

Улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой «ударять» по бугоркам (альвеолам) за верхними зубами и произносить звуки: «д-д-д...». Выполнять 10-20 секунд сначала медленно, затем все быстрее и быстрее. Следить, чтобы «работал» только кончик языка, а сам язык не прыгал.

Потом дятел стал стучать по-другому: «Д-дд, Д-дд...» (выделенный звук произносится сильнее). «Постучи» и ты так языком 10-15 секунд. А потом вот так: «дд-Д, дд-Д...». Выполнять 10-15 секунд.

#### КОМАРИК

Улыбнуться, язык упереть за нижние зубы. Произносить длительно звук 3-3-3 (протяжно) в течение 10-15 секунд. Рука ребенка находится на горле и ощущает вибрацию («горло звенит»).

#### ПАРОХОД ГУДИТ

Улыбнуться, широкий язык прикусить зубами и произносить длительно звук Ы-Ы-Ы (попеременно шепотом, тихо, громко).

#### ГАРМОШКА

Улыбнуться, широко открыть рот, «присосать» язык к небу (смотреть упражнение «Гриб»). Не отпуская язык, сильно опустить нижнюю челюсть, закрыть рот и опять широко открыть, не меняя положения языка. Повторить 4-5 раз.

#### ЗАВЕДИ МОТОР

Улыбнуться, широко открыть рот, поднять язык вверх, с силой ударять кончиком языка по бугоркам за верхними зубами (альвеолам) и произносить: «дын-дын-дын...» (сначала медленно, потом все быстрее и быстрее). Повторять в течение 5-10 секунд.

#### ПУЛЕМЕТ

Улыбнуться, язык за верхними зубами на бугорках (альвеолах), произносить: «тр-р-р, тр-р-р, тр-р-р». Повторять 10-15 секунд.