АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Артикуляционные упражнения способствуют укреплению мышц речевого аппарата, формируют правильные, полноценные движения артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и др.), улучшают дикцию; поэтому артикуляционная гимнастика необходима детям, имеющим речевые нарушения, и полезна всем детям как с целью профилактики нарушений, так и с целью развития речи.

Проводить артикуляционную гимнастику рекомендуется систематически, чтобы сформированные навыки закреплялись.

Лучше всего заниматься ежедневно 2 раза в день по 5-10 минут, не раньше чем через 1 час после последнего приема пищи. За одно занятие выполнять 5-7 упражнений.

Вначале хорошо выполнять упражнения перед большим зеркалом, где ребенок будет видеть и себя, и вас.

В дальнейшем можно будет обходиться и без зеркала. Но не забывайте, что ребенок овладевает речевыми навыками, подражая взрослым. Поэтому почаще показывайте ребенку, как делать то или иное движение, приучайте его смотреть на взрослого и подражать ему.

Следите, чтобы ребенок выполнял упражнения медленно, плавно, четко.

Не раздражайтесь и не показывайте своего огорчения, если у ребенка не получается какое-то упражнение.

Похвалите за старание и вселите надежду на успех, который придет, если терпеливо тренироваться ежедневно.

Если движения в процессе выполнения становятся неточными, хаотичными, лучше закончить занятие, так как ребенок устал.

Особенно будьте внимательны и осторожны, выполняя упражнения на развитие речевого дыхания, так как они могут вызвать головокружение.

Вам будет достаточно выполнить упражнение 1-2 раза.

В случае затруднений можно помогать ребенку выполнять те или иные движения, используя чайную ложечку с закругленной ручкой или чистыми руками удерживая язык, губы или нижнюю челюсть.

Количество повторений артикуляционных упражнений варьируется в зависимости от возраста и двигательных возможностей ребенка и в среднем составляет от 3 до 5 повторений.

Статическая нагрузка также может увеличиваться по мере повышения двигательных возможностей ребенка.

Если вначале можно ограничить удержание артикуляционного положения под счет от 1 до 2, то со временем, по мере того как окрепнут мышцы, счет увеличится до 5, 7-10.

Подходить к любому упражнению надо индивидуально, не стоит форсировать события, добиваясь освоения трудного упражнения в короткие сроки.

Проводить артикуляционную гимнастику лучше в игровой форме, подражая, соревнуясь или изображая кого-либо. Например, добиваясь четкого и правильного звукопроизношения в упражнении «Заборчик», ребенку легче освоить движения губами и удержать их в нужном положении, если он будет изображать лягушку, у которой рот до ушей. Можно попросить ребенка: «Сделай улыбку до ушей, хоть завязочки пришей!» Такая постановка задачи создает веселый настрой у ребенка и конструктивно облегчает процесс выполнения упражнения.

Упражнение «Подуй, чтобы засвистело».

Пузырек с узким горлышком держим под нижней губой ребенка и просим его подуть, посвистеть губами. Пузырек держим именно под губой, как палец, когда мы жестом показываем: «Тихо, т-с-с». Возможно, сразу или некоторое время спустя ребенок сможет сам правильно держать пузырек. Если воздушная струя не распыляется, а сужена и направлена вниз, то пузырек будет свистеть, как свисток.

Упражнение «Подуй, чтобы улетело».

Легкое перышко, ватку, снежинку, листик и т. д. кладем на ладошку (свою или ребенка) и просим его подуть так, чтобы ватка улетела, но дуть не губами, а с широкого языка, который лежит на нижней губе.

Струя воздуха должна идти вниз, поэтому предмет, на который направлена воздушная струя, должен располагаться перед ребенком на уровне подбородка.

Если струя достаточно сильная и направлена на язык, то ватка улетит.

Упражнение может не получиться, если ребенок дышит, а не дует на язык.

Упражнение «Заборчик»

Сомкнуть губы и широко улыбнуться, показав верхние и нижние зубы. Удержать положение под счет от 1 до 5.

Выполнить упражнение «Заборчик» и раскрыть рот, сохраняя положение улыбки. Удержать под счет от 1 до 5.

Упражнение «Кролик»

Зубы сомкнуты. Научиться удерживать поднятую вверх верхнюю губу, показав верхние зубы, как кролик.

Научиться удерживать опущенную вниз нижнюю губу так, чтобы показать нижние зубы.

Упражнение «Улыбка-колесо»

Сначала улыбнуться широко, затем вытянуть губы вперед, окружив их колесом, при этом произносим звуки [и] - на улыбке, [о] - как колесо.

Сначала радостно и громко - *[иии - ооо],* затем беззвучно - *[иии - ооо]*.

Упражнение «Улыбка-хоботок»

Улыбнуться широко, затем вытянуть губы вперед трубочкой, как хоботок у слона, при этом произносим звуки [иии] - на улыбке, [ууу] - представляя хоботок.

Упражнение «Арбуз»

Широко открыть рот, как при произнесении звука [а]. Кончик языка находится у нижних зубов. Удержать это положение под счет от 1 до 5.

Упражнение «Замочек»

Смыкание и размыкание губ, как будто замочек закрывается и открывается.

Упражнение« Оскал »

Показать верхние и нижние зубы, подняв верхнюю губу вверх, а нижнюю оттянув вниз. Чередование движений: смыкание - размыкание губ с последующим оскалом.

Упражнение «Надуем и хлопнем шарик»

Надуть щеки, удержать воздух, затем с силой вытолкнуть воздух наружу.

Упражнение «Лошадка»

Пофыркать, как лошадка, заставив струей выдыхаемого воздуха вибрировать расслабленные губы.

«Лопатка» («Блинчик»)

Попросите ребенка представить себе язычок широким, как лопатка или как блинчик на сковородке.

Широкий язык спокойно лежит на нижней губе. Нужно удержать его под счет от 1 до 5. Если не получается, надо выполнить упражнение «Наказать язычок».

«Язычок спрятался»

Из положения *«широкий язык на нижней губе»* убрать язык в рот, уперев кончик языка в нижние зубы. Удержать язык в этом положении под счет от 1 до 5.

«Жало»

Сделать язык узким, заострить кончик языка и тянуть язык к зеркалу, как жало.

«Кошка сердится»

Рот широко открыт, кончик языка упирается в нижние зубы. Поднять спинку языка к верхним зубкам, прижать и удерживать под счет от 1 до 5.

«Покусаем язычок»

Покусывание языка с продвижением от кончика к спинке и обратно.

«Наказать язычок»

Похлопывание языка губами, сопровождаемое произношением слогов *пя-*

пя-пя или *мя-мя-мя.*

« Часики»

Перемещать кончик языка в правый угол рта, в левый. При этом сохранять положение губ в улыбке и следить, чтобы язык перемещался между губами, а не по нижней губе.

«Качели»

Широко раскрыть рот, поднять кончик языка вверх, за верхние зубы, опустить к нижним. Выполнять под счет: *раз-два* или под команду *вверх-вниз.*

«Чашечка»

Выполнить упражнение «Лопатка», поднять вверх кончик и боковые края языка так, чтобы получилась «чашечка». Удержать под счет от 1 до 5.

«Вкусное варенье»

Выполнить упражнение «Чашечка». Широким кончиком языка обнять верхнюю губу и, не отрывая языка от губы, занести кончик языка в рот, как бы слизывая с губы варенье.

«Подуй на челку»

Широким кончиком языка обнять верхнюю губу и подуть на челку, как будто ветерок повеял.

«Сдуй с носа ватку»

Из положения языка на верхней губе сдуть с кончика носа легкую ватку или пушинку.

«Дотронься язычком»

Рот широко открыт. Кончиком языка прикасаемся к нижней губе, затем к верхней.

«Нарисуй круг»

Рот широко открыт, кончиком суженного языка совершаем круговые движения по поверхности верхней и нижней губы вправо и влево.

«Посчитай зубы»

«Пересчитываем» зубы, упираясь кончиком суженного языка в каждый.

«Индюк»

Рот широко открыт. Широким кончиком языка производим движения по верхней губе вперед, назад, не отрывая язык от губы. Сначала движения беззвучные, потом подаем голос и подражаем индюку: *«бла-бла-бла».*

«Чистим зубы»

Рот широко открыт. Кончиком языка «чистим» зубы верхние, потом нижние, двигая языком вправо-влево, изнутри и снаружи.

«Маляр»

Рот широко открыт. Кончиком языка от верхних зубов к мягкому небу и обратно делаем медленные движения, как будто кисточкой красим потолок.

«Цоканье»

Губы в улыбке, рот открыт, поднимаем язык к нёбу и щелкаем языком, присасывая кончик языка к нёбу и резко отрывая его.

«Грибок»

Присосать язык к нёбу и медленно открыть рот пошире, чтобы язык стал похож на гриб.

Удержать под счет, резко оторвать язык от нёба.

«Гармошка»

Присосать язык к нёбу, медленно открывая рот пошире и прикрывая (будто играет гармошка). Удерживать язык приклеенным к нёбу.

«Дятел»

Широко открыть рот, поднять язык вверх, прижав боковые края языка к коренным зубам. Удерживая язык в таком положении, кончиком языка стучать в бугорки за верхними зубами (альвеолы): *д-д-д.*

«Почесать бугорочки»

С силой задувая на кончик языка, «чесать бугорочки» за верхними зубами, двигая языком вперед-назад.

«Ветерок подул»

Просунуть широкий язык между губами и с силой подуть на кончик языка, заставив вибрировать и язык, и губы.