

**«Артикуляционная гимнастика и способы ее выполнения. Что такое артикуляционная гимнастика?»**

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата: языку, нижней челюсти, мягкому небу, голосовым связкам. Таким образом, произношение звуков речи – это сложный двигательный навык.

Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляторно-мимических движений языком, губами, челюстью. Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни.

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

***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.

**Как проводить артикуляционную гимнастику?**

Артикуляционная гимнастика обязательно должна проводиться систематично, в противном случае новый навык не закрепиться. Желательно заниматься ежедневно 2 раза в день по 3-5 минут (лучше, чтобы после последнего приема пищи прошло не менее 1 часа). Не следует предлагать детям более 2-3 заданий за один раз, каждое выполняется по 5-6 раз.

Статические упражнения выполняются по 5-7 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

1. Артикуляционные упражнения необходимо выполнять перед зеркалом. Размер зеркала должен быть таким, чтобы ребенок видел в нем себя и взрослого.

2. В начале занятий упражнения нужно выполнять в медленном темпе.

3. Все упражнения должны выполняться точно и плавно, иначе артикуляционная гимнастика не имеет смысла.

4. Артикуляционную гимнастику выполняйте под счет, следя за точностью, за полнотой объема.

Рекомендуется проводить артикуляционную гимнастику эмоционально, в игровой форме.

Главное, подходить к выполнению артикуляционных упражнений творчески.

**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 и языка**

***«Улыбка»*** - улыбнуться, зубы разомкнуть, удерживать в таком положении под счёт до 5, постепенно доводя до 10.

***«Заборчик»*** - улыбнуться, зубы сомкнуть, удерживать в таком положении под счёт до 5, постепенно доводя до 10.

***«Трубочка»*** - рот приоткрыт, боковые края языка загнуты вверх. Язык приобретает форму трубочки. Можно слегка придерживать «трубочку» верхними зубами.

***«Бублик»*** - сомкнутые губы округлить и немного вытянуть вперёд, удерживать в таком положении под счёт до 5, постепенно доводя до 10.

***«Лопатка»*** -открыть рот, широкий, расслабленный язык положить на нижнюю губу, удерживать в таком положении под счёт до 5, постепенно доводя до 10.

***«Чашечка»*** - широко раскрыть рот, вытянуть широкий язык вперёд и вниз, медленно поднимая язык, загнуть его края вверх. Удерживать в таком положении под счёт до 5, постепенно доводя до 10.

***«Часики»*** - улыбнуться, вытянуть язык вперёд, тянуться попеременно кончиком языка то к правому уху, то к левому. Повторить 5-10 раз.

***«Качели»*** - широко открыть рот, попеременно тянуться языком то к носу, то к подбородку. Повторить 5-10раз.

***«Вкусное варенье»*** - рот приоткрыть, широким языком облизывать верхнюю губу сверху вниз (не из стороны в сторону!), нижней губой не помогать.

***«Иголочка»*** - (суживание и заострение языка) открыть рот, узкий язык вытянуть вперёд, удерживать в таком положении под счёт до 5, постепенно доводя до 10.

***«Индюк»*** - открыть рот, широким кончиком языка проводить по верхней губе вперёд – назад, произнося бл – бл – бл. Нижняя челюсть остаётся неподвижной.

***«Горка»*** - широко открыть рот. Упереться широким кончиком языка в нижние зубы, выгнуть спинку языка. Удерживать в таком положении под счёт до 5, постепенно доводя до 10.

***«Маляр»*** - открыть рот, широким кончиком языка выполнять движения по нёбу вперёд – назад, начиная от верхних резцов до мягкого нёба. Повторить 5-10 раз.

***«Грибочек»***- улыбнуться, присосать язык нёбу, открыть рот как можно шире. Удерживать в таком положении под счёт до 5, постепенно доводя до 10.

***«Гармошка»*** - улыбнуться, присосать язык к нёбу, открыть рот как можно шире. Прикрывать и открывать рот, растягивая подъязычную связку.

***«Конфета»*** - рот закрыть, напряженным языком упираться то в одну щеку, то в другую. Повторить 5-10 раз.

***«Наказать непослушный язычок»***- рот открыть, положить широкий язык на нижнюю губу. Пошлёпать его губами, произнося: « пя-пя-пя», затем постучать по нему зубами, затем снова пошлёпать губами. Повторить каждое движение 7 раз.

***«Почистим зубки»*** - открыть рот, широким кончиком языка упереться в нижние зубы изнутри, производить движения языком по нижним зубам изнутри снизу вверх. Повторить 5-10раз.

***«Лошадка»*** - улыбнуться, щелкать язычком, изображая цокот копыт лошадки. Повторить 5-10раз.

***«Барабанщик»*** - приоткрыть рот, улыбнуться, кончиком языка быстро и сильно стучать по верхним зубам изнутри, произнося звук [Д]. Повторить 10-15 раз.

**КЛАССИФИКАЦИЯ АРТИКУЛЯЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Всю систему артикуляционной гимнастики, можно разделить на два вида упражнений: статические и динамические с образными названиями.

*Статические упражнения* («Лопаточка», «Птенчики», «Чашечка», «Иголочка», «Стрелочка», «Трубочка») направлены на удержание артикуляционной позы в течении 6 - 10 секунд .

*Динамические упражнения* («Лошадка», «Грибок», «Качели», «Вкусное варенье», «Змейка», «Часики», «Маятник», «Катушка», «Маляр») требуют ритмического повторения 6 - 8 раз движений, координации, хорошей переключаемости.

**КОМПЛЕКСЫ АРТИКУЛЯЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ГРУПП ЗВУКОВ**

         Целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произнесению нужных звуков. Эти упражнения подбираются, исходя из правильной артикуляции звука, поэтому их лучше объединять в комплексы. Каждый комплекс готовит определённые движения и положения губ, языка, вырабатывает правильную воздушную струю, то есть всё то, что необходимо для правильного образования звука.

         Артикуляционную гимнастику следует всегда начинать с отработки основных движений и положений губ, языка, необходимых для четкого, правильного произношения всех звуков.

**Комплекс артикуляционной гимнастики № 1**

**для свистящих (с, з, ц)**

1.«Загнать мяч в ворота»

*Цель*: Вырабатывать длительную, направленную воздушную струю.

*Описание.* Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.

2. «Наказать непослушный язык».

*Цель*: Вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

*Описание*. Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произнести звук «пя - пя - пя».

Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счёт от 1 - 5, 5 - 10.

1. «Лопатка»
2. *Цель*: Вырабатывать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положении.

*Описание*. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 - 5, 5 - 10.

4. «Кто дальше загонит мяч?» (Фомичёва М.Ф.)

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

*Описание*. Улыбнуться, положить широкий передний край на нижнюю губу и, как бы произнося длительный звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола.

5. «Почистим зубы»

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

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

**Комплекс артикуляционной гимнастики № 2 для шипящих (ш, ж, ч, щ)**

1. «Вкусное варенье»

*Цель:* Вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении звука ш.

*Описание.* Слегка приоткрыть рот и широким краем языка облизать нижнюю губу, делать языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

2. «Гармошка»

*Цель*: Укрепить мышцы языка. Растягивать подъязычную уздечку.

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

3. «Фокус»

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

*Описание*. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

4. «Чашечка»

*Цель*: Научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.

*Описание*. Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

5. «Приклей конфетку»

*Цель*: Учить удерживать язык вверху.

*Описание.* Положить широкий язык на нижнюю губу. На кончик языка поместить тоненький кусочек ириски, приклеить конфетку к небу за верхними резцами.

**Комплекс артикуляционной гимнастики № 3 для сонорных звуков**

**(л, ль)**

1. «Наказать непослушный язык»

*Цель*: Вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

*Описание*. Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произнести звук «пя - пя - пя». Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счёт от 1 - 5, 5 - 10.

2. «Пароход гудит»

*Цель:* Вырабатывать подъём спинки языка вверх.

*Описание.* Приоткрыть рот и длительно произносить звук ы (как гудит пароход).

3.«Индюк»

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

*Описание.* Приоткрыть рот, положить язык на нижнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её.

Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не слышится6 « бл - бл «(как индюк болбочет).

4. «Качели»

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

*Описание.* Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счёт от 1 - 5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы и удерживать под счёт от 1 - 5. Так поочередно менять положение языка 4 - 6 раз.

*Методические указания.*

- Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

5. «Лошадка»

*Цель*: Укрепляет мышцы языка и вырабатывает подъём языка вверх.

*Описание.* Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка.

*Методические указания*.

- Упражнение сначала выполняются в медленном темпе, потом быстрее.

- Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык.

- Если у ребёнка пощёлкивание не получается, нужно предложить ему выполнять упражнение «Приклеить конфетку», а потом вернуться к этому упражнению.

- Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, то есть чтобы ребёнок щёлкал языком, а не чмокал.

**Комплекс артикуляционной гимнастики № 4 для сонорных звуков**

**(р, рь)**

1.«Чьи зубы чище»

*Цель*: Вырабатывать подъём языка вверх.

*Описание.* Приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

2. «Маляр»

         Цель: Отработать движения языка вверх и его подвижность.

*Описание:* Улыбнутся, приоткрыть рот и «погладить» кончиком языка твёрдое нёбо, делая движения языком вперёд - назад.

         Методические указания.

- Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны.

- Следить, чтобы кончик языка, продвигаясь вперёд, доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперёд, и не высовывался изо рта.

3. «Барабан»

*Цель*: Укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подъём языка и умение делать кончик языка напряженным.

*Описание.* Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, многократно и отчётливо произнося звук д: д - д - д. Сначала звук д произносить медленно. Постоянно убыстряя темп.

4. «Барабан - 2»

*Цель*: Вырабатывать подъём языка, развивать упругость и подвижность кончика языка.

*Описание*: Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык поднят вверх к нёбу и произносить поочерёдно отчётливо: « ды – ды». При произнесении слога да язык отводится к центру нёба, при произнесению «ды» - перемещается к бугоркам за верхними резцами. Сначала упражнение выполняется медленно, затем темп убыстряется. При произнесении должна ощущаться выдыхаемая струя воздуха.

5. «Автомат»

*Цель*: Вырабатывать подъём языка, гибкость и подвижность кончика языка.

*Описание.* Рот открыт. Губы в улыбке. Напряженным кончиком языка постучать в бугорки за верхними зубами, многократно и отчётливо произнося звук: «т - т – т» - сначала медленно, постепенно убыстряя темп.

Успехов ВАМ!

*Литература:*

1. Фомичева М.Ф., Волосовец Т. В., Кутепова Е. Н. Основы логопедии с практикумом по звукопроизношению. - М.:  «Академия», 2002.
2. Филичева Т. Б. и др. Основы логопедии: Учебное пособие для студентов педагогических  институтов по специальности «Педагогика и психология (дошк.)» / Т. Б. Филичева, Н. А. Чевелева, Г. В. Чиркина.- М.: «Просвещение», 1989.