

## **Что такое Артикуляционная гимнастика? И зачем она нужна?**

**Артикуляционная гимнастика** – это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие – увеличить объем и силу движений, третье – вырабатывать точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

### **Почему стоит заниматься артикуляционной гимнастикой?**

Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениям по развитию речевого слуха, некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалистов: логопедов, дефектологов.

Дети, со сложными нарушениями звука произношения, смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнём заниматься Логопед: их мышцы будут уже подготовлены к постановке звука.

Артикуляционная гимнастика очень полезна, даже детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них “каша во рту”. Так же надо понимать, что чёткое произношение звуков является основой задачей при обучении письму на начальном этапе, поэтому детям необходимо артикуляционная гимнастика. Занятий артикуляционной гимнастикой позволят всем: и детям, и взрослым научиться говорить правильно, чётко и красиво.

### **Какие бывают упражнения?**

Упражнения бывают статические и динамические.

Статические – это упражнения, где ребёнок выполняет определённую позу щек, губ, языка.

Динамические -это упражнения, где необходимо правильное движение щек, губы, языка.

Статические упражнения: При их выполнении важно не только показать положение языка, но и удержать позу около 7 – 10 секунд.

«**Лопатка**». Широко открываем рот, «укладываем» расслабленный язычок на нижнюю губу.

«**Грибочек**». Присасываем к нёбу язык и насколько возможно открываем рот.

«**Хоботок**». Сомкнутые губы максимально вытягиваем вперед «трубочкой» и удерживаем в течение 5 – 10 секунд.

Динамические упражнения: Выполнение упражнений происходит под счет, где ритмично меняется положение органов речи.

«**Часики**». Приоткрываем рот и улыбаемся. Делаем язычок узким, его кончиком тянемся к уголкам рта.

**«Качели».** Открываем рот и тянемся язычком то к подбородку, то к носу

**«Где конфетка».** Губы сомкнуты, поочередно упираемся языком в каждую щеку.

**«Лошадка».** Фиксируем язычок, как в упражнении «грибочек», и сильно цокаем.

Как видно, движения очень просты, и выполнять их можно даже без логопеда.

### **Как правильно заниматься артикуляционной гимнастикой?**

Артикуляционной гимнастикой можно заниматься 2-ух лет, но стоит, знать какую цель Вы преследуете?

С помощью артикуляционной гимнастики можно поставить определенный звук, так же можно улучшить дикцию целом. Для определенного звука есть своя артикуляционная поза, а гимнастика помогает нам выработать эту правильную позицию. Про звуки мы с Вами обязательно поговорим, но чуть позже. Существует множество пособий, книг, специальных тетрадок для отработки артикуляционной гимнастики. Но прежде чем заниматься самостоятельно, лучше сходить на прием к логопеду, чтобы он показал Вам, как правильно нужно заниматься. Какие упражнения нужно использовать именно Вам. Это очень важно, так как некоторые упражнения мы не используем в определенный возраст. А затем Вы уже самостоятельно, по рекомендации логопеда, сможете заниматься дома.

### **С чего начать артикуляционную гимнастику?**

Если вы уже все знаете, все прочитали и рветесь в бой, то вам помогут некоторые правила по выполнению упражнений. Сначала необходимо познакомьте ребёнка с зеркалом и отражением в нем. Посмотрите вместе с ребёнком на его губы, зубы и язык. Существует множество интересных сказок, которыми можно занять ребёнка в момент артикуляционной гимнастикой.

### **Правила выполнения артикуляционной гимнастики.**

Артикуляционная гимнастика должны выполняться не более 15 минут в день, обычно это 7-10. Артикуляционная гимнастика выполняется перед едой или спустя час-полтора после. Артикуляционная гимнастика проводится только в игровой форме и перед зеркалом, так как ребёнку необходимо зрительный контакт. (Если ребёнок не хочет заниматься перед маленьким зеркалом, доставьте ему радость и сядьте на пол перед большим зеркальным шкафом, где ему будет видно все его лицо, игрушки, которые сидят рядом, его руки и вас в том числе).

Заниматься нужно каждый день, сначала упражнения нужно выполнять медленно, а затем быстро и под счет. Не нужно торопить ребёнка, не нужно кричать на него, что он делает неправильно упражнения, нужно ему объяснить, как выполнять упражнения,

показать на себе, не пугать его специальными приспособлениями. Занимаясь с ребёнком 3-4 лет, следите, чтобы ребёнок усвоил основные движения.

К ребёнку 4-5 лет требования повышаются: движение должны быть более чётким и плавным. Удерживать позу нужно постепенно до 10 секунд. Заведите дневник ребёнка, в который Вы будете записывать все нюансы артикуляционной гимнастики, потом эти вопросы вы сможете задать логопеду на консультации. Возрастные особенности детей и гимнастика. Заниматься артикуляционной гимнастикой с грудничками пока ещё рановато, а вот восьмимесячный малыш вполне способен повторить некоторые действия за взрослым: надуть щёчки, высунуть язык, произнести простые сочетания звуков. Например, можно пофыркать с малышом вовремя переодевания или умывания.

Для детей 2 – 3 лет Полноценные занятия на развитие артикуляционного аппарата следует начинать с двух лет. О постановке самых проблемных звуков — шипящих, сонорных и свистящих, говорить пока рано. Поэтому главной целью работы на данном этапе является развитие слухового внимания, знакомство с силой и высотой голоса, контролирование длительности ротового вдоха, уточнение произношения звукоподражательных сочетаний (мяу-мяу, ко-ко, бум-бум).

**«Шарик».** Попросите малыша надуть щёчки и сдуть их. Если у него сразу не получится, легонько надавите на них. Впоследствии можно надувать щёчки поочередно.

**«Угадай-ка».** Приготовьте горячую и холодную воду, чайную ложку. Когда ребёнок закроет глаза, дотроньтесь прибором до губ языка и предложите угадать, в какой воде побывала ложка.

**«Домик».** Открывая рот (домик) малыш показывает язычок, затем снова его прячет.

**«Ворота».** Открыв широко рот, необходимо закрепить положение (5 – 7 секунд).

Для детей 3 – 4 лет Цель занятий – познакомить с органами речи и их функциями (губы улыбаются, вытягиваются трубочкой; нижняя челюсть помогает открывать и закрывать рот; язык двигается вверх, вниз, по кругу, вправо и влево).

**«Улыбка».** Улыбнуться и удерживать это положение под счёт. «Вкусное варенье». Попросите малыша понарошку, слизать варенье с губ. Сначала с верхней, потом с нижней. Из вышеописанных упражнений дети учатся выполнять «Лопатку», «Часики», «Качели», «Лошадку». Игровой характер добавит артикуляционной гимнастике использование картинок, которые наглядно показывают, как выполнять упражнение, и что необходимо изобразить. Также помогут развлечь кроху веселые стихи.

Для детей 4 – 5 лет Цель работы: закрепление старых и введение новых понятий: верхние и нижние губы, зубы; широкий и узкий язык; бугорки за зубами. К выполняемым упражнениям повышаются требования, увеличивается темп работы

..«**Иголка**». Открываем рот, максимально выдвигаем язычок вперед, делая его узким.

«**Парус**». Улыбаясь, широко открываем рот. Кончик языка упирается в бугорок за нижними зубами. Положение удерживается.

«**Почистим зубки**». Рот снова широко открыт, на губах улыбка. Кончиком языка совершаем движения, напоминающие чистку зубов изнутри (вправо-влево). Работает только язык, остальные органы неподвижны.

Для детей 5 – 7 лет. Цель работы: дать представление о спинке языка. Выполнение изученных упражнений безупречно и доведено до автоматизма. Ребёнок без труда выполняет комплексы, в которых легко и быстро меняет положение органов. Например, услышав такой стих, малыш выполнит «хоботок», «улыбку» и «домик». К этому возрасту уже заметно, какие дефекты речи необходимо исправлять. Поэтому и упражнения подбираются индивидуально для каждого ребёнка. Немаловажно уделять внимание и развитию фонематического слуха, ведь не за горами школа, а как дитя будет писать буквы, если не умеет их различать на слух. «Хлопни в ладоши». Взрослый называет звуки, а дошкольник хлопает в ладоши (приседает, поднимает руку), когда слышит заранее оговоренный звук. Задачу можно усложнить, произнося не звуки, а слова, в которых встречается искомый звук.

«**Замени звук**». Взрослый называет слово, чадо заменяет один из звуков. Например, «Замени первый звук на [р] и произнеси, что получилось: писк — ..иск»

Совет учителя-логопеда Веры Петровны Романовой.