**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

***(тренинг для педагогов)***

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

**Цель артикуляционной гимнастики:**выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

***Органы артикуляции***

**Артикуляция** – это деятельность речевых органов, связанных с произнесением звуков речи и различных их компонентов составляющих слоги, слова.

**Органы речевой артикуляции** – органы, которые обеспечивают движение ротовой полости.

**Уклад** (артикуляционный) – положение, которое органы занимают (принимают) при движении.

***Виды артикуляционных упражнений***

**Статические упражнения** направлены на то, чтобы ребенок научился удерживать артикуляционную позицию 5-10 секунд.

**Динамические упражнения**(ритмичное повторение движений по 6-8 раз) вырабатывают подвижность языка и губ, их координацию и  переключаемость.

* Артикуляционную гимнастику можно разделить на:
* Упражнения для нижней челюсти
* Упражнения для щёк
* Упражнения для губ
* Упражнения для языка
* Упражнения для мягкого нёба.

***Организация работы***

Артикуляционную гимнастику **обычно**выполняют сидя, так как в **этом**положении у ребенка спина прямая, тело не напряжено, руки и ноги **находятся**в спокойном состоянии. **Размешать детей**надо так, **чтобы**все они видели лицо педагога. **Лицо педагога**должно быть, **хорошо освещено.** Каждое упражнение необходимо повторять 2-3 раза.

* Педагог **должен следить**за качеством выполняемых каждым **ребенком движений, в противном**случае артикуляционная гим**настика не достигает своей**цели.
* Педагог рассказывает о  предстоящем  упражнении,  **используя игровые**приемы.
* Показывает выполнение упражнения.
* Дает инструкцию по выполнению упражнения: **инструкции надо давать поэтапно**, например: улыбнись, покажи зубы, приоткрой рот, подними кончик языка вверх к бугоркам за верхними зубами, постучи в бугорки кончиком языка со звуком д-д-д. Выработка артикуляционных навыков требует длительной и **систематической**работы.
* Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. После того как малыш немного освоится, зеркало можно убрать. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? что делает язычок? где он находится (вверху или внизу)?
* Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следите затем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.
* Занимаясь с детьми 3-4-летнего возраста, следите, чтобы они усвоили основные движения.
* К детям 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть всё более чёткими и плавными, без подёргиваний.
* В 6-7-летнем возрасте дети выполняют упражнения в быстром темпе и умеют удерживать положение языка некоторое время без изменений.

Чтобы создать благоприятный эмоциональный фон для артикуляционной гимнастики, можно сочинить с ребёнком сказку о Весёлом язычке и выполнять под эту сказку необходимые упражнения.

Детям нравится, когда выполнение каждого артикуляционного упражнения сопровождается показом соответствующей картинки. Набор наглядности для артикуляционной гимнастики можно приобрести в книжном магазине или изготовить самостоятельно**.**

**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.
6. В наиболее трудных случаях полезно использовать механические раздражители для активизации мягкого неба – металлические шпатели, бумажные трубочки, деревянные палочки.

**Упражнения для нижней челюсти.**

1. Открывание и раскрывание 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. «Волчонок», выполнить упражнение «заборчик» и приоткрыть рот на расстояние 2-3 см. При этом видны верхние и нижние зубы.
4. «Трубочка». Вытянуть губы вперед, при этом челюсти сомкнуты.
5. «Окошко». Выполнить «трубочку» и приоткрыть рот.
6. «Прячем губки». Втянуть губы к зубам.
7. Вибрация губ (фырканье лошади).
8. «Трубач». Из положения «трубочка» - движения губ влево-вправо.
9. Чмоканье.
10. Удержание губами карандашей, стеклянных трубочек, пуговиц, фасоли.
11. Выплевывание губами семечек, риса, гороха.

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

1. «Лопатка». Широкий язык спокойно лежит на нижней губе.
2. «Часики». Отведение кончика языка к углам рта вправо-влево. Нижняя челюсть при этом неподвижна.
3. Покусывание языка зубами по всей его поверхности, постепенно высовывая язык и снова его втягивая.
4. «Качели». Рот широко открыт, движения языка вверх-вниз, за верхние зубы – за нижние зубы.
5. Вялый, спокойный язык просовывается между губами, рот приоткрыт, но не широко. Ребенок произносит: пя-пя-пя.
6. Сплевывание с кончика языка риса, гороха, семечек.
7. Слизывание капель сладкой воды кончиком  языка с вогнутой поверхности ложек.
8. «Расческа». Почесывание языка о верхние зубы.
9. Пересчитывание зубов, упираясь кончиком языка в каждый.
10. Переворачивание во рту кубиков из хлебных корок, грецких орехов.
11. «Вкусное варенье». Слизывание варенья с верхней и нижней губы попеременно. Круговое облизывание губ.
12. Вылизывание тарелок всей поверхностью языка.
13. «Иголочка». Суживание и заострение языка – тянемся языком к зеркалу.
14. «Лошадка». Улыбнуться, щелкать языком громко и энергично. Нижняя челюсть неподвижна, двигается только язык.
15. «Индюшата». Улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх. Двигать языком по верхней губе вперед-назад, произнося: бла-бла-бла.
16. «Горка». Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть в нижние зубы, язык не должен выпячиваться вперед.
17. «Маляр». Улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка водить вперед-назад по небу.
18. «Дятел». Улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой касаться бугорков  за верхними зубами, произнося «д-д-д».

**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.

**Предлагаю литературу по данной теме**

1. Татьяна Куликовская: Речеслуховая гимнастика для развития речи дошкольников. Издательство: АСТ, 2009 г.
2. Е. С. Анищенкова Название: Артикуляционная гимнастика для развития речи дошкольников  
   Издательство: АСТ Год: 2006
3. Артикуляционно - пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений. Автор/составитель: Лазаренко О.И. Издательство: АЙРИС – ПРЕСС, Год: 2011
4. Артикуляционная азбука. Гимнастика для губ и язычка. Логопедический материал  
   Автор: Куликовская Т.А. Издательство: Карапуз Год издания: 2005
5. Куликовская Т.А.  Название: Артикуляционная гимнастика в считалках Издательство ГНОМ и Д  
   Год: 2008
6. Название: Артикуляционная гимнастика  Автор: Е.А. Пожиленко  Издательство: КАРО, 2009. + речевая гимнастика
7. Наталия Нищева: Веселая артикуляционная гимнастика Издательство: Детство-Пресс, 2012 г.
8. Артикуляционная гимнастика Косинова Елена Михайловна Серия: Завтра в школу Издательство: ОЛИСС, Эксмо (2007)
9. Артикуляционная гимнастика в стихах и картинках: пособие для логопедов, воспитателей и родителей Авторы: Т. А. Куликовская Издательство: Гном и Д Год: 2007
10. Бу-Бу-Бу. Артикуляционная гимнастика (2-4 года) Автор: Костыгина В. Издательство: Карапуз книги издательства Карапуз Год:2007
11. Ирина Волошина: Артикуляционная гимнастика для девочек Издательство: Детство-Пресс, 2011 г.
12. Артикуляционная гимнастика для мальчиков Авторы: И. А. Волошина Издательство: Детство-Пресс Год: 2011
13. Название: Тру-ля-ля. Артикуляционная гимнастика. 2-4 года Автор: В. Н. Костыгина Издательство: Карапуз Год издания: 2001