***Методические рекомендации к проведению артикуляционной гимнастики.***

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Точность, сила и дифференцированность движений этих органов развиваются у ребенка постепенно, в процессе речевой деятельности.   
Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. ***Цель артикуляционной гимнастики -*** выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

***Занятия ведутся по такой схеме:*** вначале воспитываются грубые, диффузные движения упражняемых органов. По мере их усвоения ребенком переходят к выработке более дифференцированных движений в этой области. Торможение неправильных движений достигается использованием зрительного контроля, а также введением в работу ритма: отдельные движения ограничиваются определенной длительностью и прерываются паузами такой же длительности согласно отбиваемому рукой такту. В таком роде ведется воспитание движений собственно звукопроизносительных органов: губ, языка, мягкого неба, глотки. Голосовых связок, дыхательных мышц.

***Принципом отбора артикуляционных упражнений*** каждый раз будет характер дефекта произношения и целесообразность рекомендуемых движений для правильного произнесения данного звука. Упражнять надо лишь движения, нуждающиеся в исправлении, и только необходимые для воспитуемого звука.

Упражнения должны быть целенаправленными: важно не их количество, важны правильный подбор упражнений и качество выполнения.  Упражнения подбирают, исходя из задачи добиться правильной артикуляции звука с учетом конкретного его нарушения у ребенка. Для каждого ребенка подбирается комплекс упражнений  индивидуально.

Недостаточно только отобрать нуждающиеся в коррекции движения, нужно научить ребенка правильно применять соответствующие движения, выработать точность, чистоту, плавность, силу, темп, устойчивость перехода от одного движения к другому.

***При отборе материала для артикуляционной гимнастики необходимо соблюдать определенную последовательность – идти от простых упражнений к более сложным.***

В любом упражнении все движения органов артикуляционного аппарата осуществляются последовательно, с паузами перед каждым новым движением, чтобы взрослый мог контролировать качество движения, а ребенок – ощущать , осознавать, контролировать и запоминать свои действия. Сначала упражнения выполняются в медленном темпе перед зеркалом. После того как ребенок научится выполнять движения, зеркало убирают, и функции контроля берут на себя собственные кинестетические ощущения ребенка.

Каждому упражнению в соответствии с выполняемым действием дается название (например, движения широкого кончика языка за верхние и нижние зубы –«Качели»), к нему подбирается картинка-образ. Картинка служит ребенку образцом для подражания какому-либо предмету или его движениям при выполнении упражнений артикуляционной гимнастики.

*Дозировка количества повторений одного и того же упражнения должно быть строго индивидуально как для каждого ребенка, так и для каждого данного периода работы с ним.*

На первых  занятиях иногда приходится ограничиваться двукратным выполнением упражнений в связи с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы. В дальнейшем можно доводить  количество повторений до 15 –20, а при условии коротких перерывов – и более.

Взрослый  должен следить за качеством выполняемых каждым ребенком движений, в противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Чтобы у ребенка не пропал интерес к выполняемой работе, артикуляционная гимнастика не должна проводиться по шаблону, скучно.  Предпосылкой успеха является создание благоприятных условий.  Нужно вовлечь ребенка в активный процесс, создать соответствующий эмоциональный настрой,  вызвать живой интерес, положительное отношение к занятиям, стремление правильно выполнять упражнения. Для этого лучше всего использовать игру, как основную деятельность детей, а следовательно, самую естественную и привлекательную для них форму занятий. *В игре обязательно должен присутствовать элемент соревнования, должны быть награды за успешное выполнение упражнений.* Для  красочного и забавного оформления игры-занятия используются картинки, игрушки, сказочные герои, привлечение стихотворных текстов.

Выводы:  
  **1.** Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше ее делать 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз.    
  
  **2.** При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.    
  
  **3.** Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.    
  
 **4.** Артикуляционную гимнастку выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.    
  
**5.** Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.   
**6.** Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.   
  
Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.   
  
В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроя у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научиться подниматься кверху»).   
  
***Если у ребенка при выполнении упражнений долго (около 1 месяца) не вырабатываются точность, устойчивость и плавность движений органов артикуляции, это может означать, что вы не совсем правильно выполняли упражнения или проблема вашего ребенка серьезнее, чем вы думали. В обоих случаях ребенка нужно обязательно показать специалисту-логопеду.***

***Прежде, чем приступить к выполнению упражнений, обязательно прочтите рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.***

**Нетрадиционные упражнения для совершенствования артикуляционной моторики**

В дополнение к общепринятым артикуляционным упражнениям я предлагаю нетрадиционные упражнения, которые носят игровой характер и вызывают положительные эмоции у детей.

**Упражнения с шариком**

Диаметр шарика 2-3 см, длина веревки 60 см, веревка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел.

1. Двигать шарик по горизонтально натянутой на пальцах обеих рук веревке языком вправо-влево.

2. Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает произвольно).

3. Толкать языком шарик вверх-вниз, веревка натянута горизонтально.

4. Язык - "чашечка", цель: поймать шарик в "чашечку".

5. Ловить шарик губами, с силой выталкивать, "выплевывая" его.

6. Поймать шарик губами. Сомкнуть, насколько это можно, губы и покатать шарик от щеки к щеке.

7. Рассказывать скороговорки с шариком во рту, держа руками веревочку.

Примечание. Во время работы взрослый удерживает веревку в руке. Шарик с веревочкой после каждого занятия тщательно промывать теплой водой с детским мылом и просушивать салфеткой. Шарик должен быть строго индивидуальным.

**Упражнения с ложкой**

1. Чайную ложку зажать в кулак и приставить к углу рта, толкать языком в вогнутую сторону ложки влево и вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.

2. Толкать ложку в вогнутую часть вверх и вниз.

3. То же, но подталкивать ложку в выпуклую часть.

4. Язык - "лопаточка". Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.

5. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.

6. Ложку перед губами, сложенными трубочкой, выпуклой стороной плотно прижать к губам и совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки.

7. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против часовой стрелки.

8. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.

9. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).

10. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

**Упражнения для языка с водой"Не расплескай воду"**

1. Язык в форме глубокого "ковша" с небольшим количеством воды (вода может быть заменена соком, чаем, компотом) сильно высунут вперед из широко раскрытого рта. Удерживать 10 - 15 секунд. Повторять 10 - 15 раз.

2. "Язык-ковш" с жидкостью плавно перемещается попеременно в углы рта, удерживая жидкость, не закрывая рта и не оттягиваясь назад в рот. Выполняется 10 раз.

3. "Язык-ковш", наполненный жидкостью, плавно двигается вперед-назад. Рот широко раскрыт. Выполняется 10 - 15 раз.

**Упражнения для губ и языка и челюстей с бинтом**

Бинт разового пользования, строго индивидуален, размеры: длина 25-30 см, ширина 4-5 см.

1. Сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт. Взрослый пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ. Выполняется в течение 10 - 15 секунд.

2. Выполняется по аналогии с упражнением 1, но бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно. Выполняется 10 раз.

3. Зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем, наоборот, из левого - в правый и т.д. Выполняется 10 раз.

4. В отличие от упражнения 1, бинт закусывается, крепко зажимается не губами, а передними зубами и удерживаются в течение 10-15 секунд, зажим ослабляется на несколько секунд. Зажим - расслабление чередуются 10 - 15 раз.

5. Бинт закусывается и зажимается не резцами, а коренными зубами, попеременно то левыми, то правыми. Выполняется 10 раз.

6. Бинт ко всей поверхности верхней губы плотно прижимает язык, поднятый вверх в форме широкого ковша или "лопатки" (блинчика). При этом рот широко раскрыт. Взрослый, как и в упражнении 1, пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление. Удерживать данную позицию 10-15 секунд. Повторяется до 10 раз.

7. В отличие от упражнения 6, бинт прижимается "языком-ковшом" ("лопаткой", "блинчиком") не ко всей поверхности верхней губы, а то к левому, то к правому углу рта попеременно. Выполняется так же, как упражнения 1, 6.

8. Бинт крепко прижимается ко всей поверхности нижней губы широким мягким языком в форме "лопатки" ("блинчика").

***Упражнения для развития дыхания детей с нарушениями речи***

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

***Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики***

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

***Упражнения дыхательной гимнастики***

**1*.* Снег.**

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. Желательно не надувать щеки, при выполнении этого упражнения.

**2. Кораблики.**

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

**3. Футбол.**

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребенком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

**4. Буль-бульки.**

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребенку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребенка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребенка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребенку подуть в зеленый стаканчик через зеленую трубочку и т.д.

**5. Волшебные пузырьки.**

Предложите ребенку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

**6. Дудочка.**

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

**7. Губная гармошка.**

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайте внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

**8. Цветочный магазин.**

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

**9. Свеча.**

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

**10. Косари.**

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и "отведение косы" в сторону, на сильную - выдох и "взмах косой".