**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

Ар­тикуляционной гимнастика является неотъемлемой и очень важной ча­стью логопедической работы.

Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:

* улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию (нерв­ную проводимость);
* улучшить подвижность артикуляционных органов;
* укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
* научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;
* увеличить амплитуду движений;
* уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов;
* подготовить ребёнка к правильному произношению звуков.

Артикуляционная гимнастика помогает выработать движения органов арти­куляционного аппарата. «Звук представляет собой сложный комплекс таких ки­нем, которые легко разъединяются и слагаются в новое единство, так что из их комбинации может получиться отсутствующий в усваиваемом русском язы­ке звук... Выработка той или иной кинемы открывает возможность к усвоению всех звуков, которые не могли быть произнесены ребёнком из-за её отсут­ствия».

**РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ**

**АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ**

Произношение звуков речи — это сложный двигательный навык, которым ребенок овладевает с младенческих лет, проделывая массу разнообразных артику­ляционных и мимических движений языком, губами, нижней челюстью, со­провождаемых диффузными звуками (бормотанием, лепетом). Они являются первым этапом в речевом развитии ре­бенка. Точность, сила и дифференцированность этих движений развиваются у малыша постепенно.

Говоря о специальной логопедической гимнастике, мы имеем в виду упражне­ния для многочисленных органов и мышц лица, ротовой полости, шеи, пле­чевого пояса, грудной клетки. Чтобы работать эффективно, нужно иметь пред­ставление о строении органов артикуля­ции.



*Строение органов артикуляции: 1 – губы; 2 – резцы; 3 – альвеолы; 4 - твердое нёбо; 5 - мягкое нёбо; 6 - голосовые складки; 7 - корень языка; 8 - спинка языка; 9 - кончик языка.*

Наиболее подвижным речевым орга­ном является *язык.* Он состоит из *корня языка* (основания, которым язык при­креплен к подъязычной кости) и *спинки,* в которой различают *заднюю, среднюю* и *переднюю* части. Наиболее активны кон­чик языка и его боковые края (передней и средней частей), так как от их работы зависит качество произносимых звуков.

В зависимости от того, какая часть языка наиболее активна в образовании согласных звуков, их подразделяют на переднеязычные *(т, д, н, л, р, ш, ж, ч, щ, с,* з, *ц),* среднеязычный *(й)* и задне­язычные *(к, г, х).*

*Передняя часть языка и его кончик* обладают наибольшей степенью подвиж­ности. Кончик языка может: опускаться за нижние зубы (при звуках *с, з, ц),* подниматься за верхние зубы (при зву­ках *т, д, н),* прижиматься к верхним альвеолам (при звуке *л),* вибрировать, дрожать под напором выдыхаемой струи воздуха (при звуке *р).* Передняя часть спинки языка может подниматься без участия кончика языка к верхним альве­олам и образовывать с ними щель (при звуках *с, з, ц),* подниматься к твердому нёбу вместе с кончиком языка и образо­вывать с ним щель (при звуках *ш, ж, щ).*

*Средняя часть спинки языка* ограни­чена в своих движениях. Без продвиже­ния передней или задней части она мо­жет только подниматься к твердому нёбу (как при звуке *й,* так и при мягких со­гласных).

*Задняя часть языка* может подни­маться и смыкаться с твердым нёбом (при звуках *к, г)* или же образовывать с ним щель (звук *х).*

*Боковые края языка* могут прижи­маться к внутренней поверхности коренных зубов и не пропускать в стороны выходящую струю воздуха (при звуках *с, з, ц, ш, ж, ч, щ, р),* опускаться и пропус­кать струю воздуха (при боковом звуке *л).* Язык, принимая различные положе­ния, меняет форму и объем резонирую­щей полости рта, от чего зависит каче­ство звука.

Подвижность губ также играет важ­ную роль в образовании звуков и оказы­вает влияние на их качество. *Губы* мо­гут: вытягиваться в трубочку (при звуке *у),* округляться (при звуке *о),* обнажать передние верхние и нижние зубы (при звуках *с, з, ц, л* и др.), слегка выдвигать­ся вперед рупором (при звуках *ш, ж).*

Наибольшей подвижностью обладает *нижняя губа.* Она может: смыкаться с верхней губой (при звуках *п, б, м),* обра­зовывать щель, приближаясь к верхним передним зубам (при звуках *ф, в).*

*Нижняя челюсть* может опускаться и подниматься, изменяя раствор рта, что особенно важно при образовании гласных звуков.

*Мягкое нёбо.* Когда мягкое нёбо опу­щено, то выдыхаемая струя воздуха про­ходит через нос; так образуются носовые звуки *ж, м', н, н'.* Если мягкое нёбо под­нято, то оно прижимается к задней стен­ке глотки и образует качественный нёбно-глоточный затвор, то есть закрывает про­ход в **нос;** тогда выдыхаемая струя возду­ха идет только через рот и образуются **ротовые** звуки (все, кроме *м, м', н, н').*

Таким образом, при произнесении **различных** звуков речевые органы **зани­мают** строго определенное положение. Но **так как** в речи звуки произносятся не **изолированно,** а слитно, плавно следуя **один** за другим, то и органы артикуля­ционного аппарата быстро переходят из одного положения в другое. Четкое про­изношение звуков, слов, фраз возможно только при условии достаточной подвиж­ности органов речевого аппарата, их способности быстро перестраиваться и работать четко, строго координировано, дифференцированно.

***Цель артикуляционной гимнастики*** *—* выработка полноценных движений и определенных положений органов речедвигательного аппарата, умения син­тезировать простые движения в сложные, что особенно необходимо для правильного произнесения звуков родного языка.

*Упражнения должны быть целена­правленными: важно не их количество, а правильный подбор и качество выпол­нения.* Для каждого ребенка комплекс составля­ется индивидуально с учетом его компен­саторных возможностей. Важно научить ребенка правильно выполнять артикуляторные упражнения: отработать чистоту, четкость движений; их плавность, силу, темп; точность движений при смене одного дви­жения другим, что особенно важно при произношении слогов, слов, в спонтанной речи, в процессе общения.

*Точность движения* речевого органа определяется правильностью конечного результата, что может быть оценено ме­стоположением и формой этого органа.

*Плавность и легкость движения* предполагают отсутствие толчков, подер­гиваний, дрожания органа. Напряжен­ность мышцы всегда нарушает плавность и мягкость; движение должно выполнять­ся без вспомогательных или сопутствую­щих движений других органов. *Темп —* это скорость движения. Вна­чале, на стадии овладения, допустим не­сколько замедленный темп, затем он регулируется при помощи отбивания ритма рукой, счета вслух. Важно отрабо­тать произвольную регуляцию темпа (быстро или медленно).

*Устойчивость* означает, что положе­ние речевого органа произвольно удержи­вается без изменений довольно долго.

*Переход* к *другому движению или по­ложению* должен осуществляться плавно и достаточно быстро. Проводится гимнастика в эмоциональной, игровой форме.

В любом упражнении все движения органов артикуляционного аппарата осу­ществляются последовательно, с интерва­лами, паузами перед каждым новым дви­жением, что позволяет взрослому проконтролировать качество движения, а ребенку — ощутить, осознать и запомнить свои действия. Сначала упражнения вы­полняются в несколько замедленном тем­пе обязательно перед зеркалом с целью зрительного самоконтроля. Как только ребенок овладевает движениями, зеркало убирается, контроль осуществляется с помощью собственных кинестических ощущений ребенка (ощу­щения движения, положения органов ре­чевого аппарата). Наводящие вопросы помогают ребенку определить, что делает его язык (губы), где он находится (за нижними зубами, за верхними), какой он (широкий, узкий). Это вызывает интерес к упражнениям, повышает их эффек­тивность, осмысленность.

Каждому упражнению в соответствии с выполняемым действием придумывает­ся игровой образ. Так, например, движе­ния широкого кончика языка за верхние и нижние зубы называются «Качели». К этому упражнению подбирается картин­ка-образ, которая удерживает внимание ребенка, делает его выполнение более ка­чественным.

Важно научить ребенка не только внимательно выслушивать задание, но и понимать, точно выполнять его, запоми­нать последовательность движений.

Закрепление любого навыка требует кропотливой работы, систематического повторения, поэтому проводить артику­ляционную гимнастику надо ежедневно, желательно по два-три раза в день, с целью автоматизации движений. Важно избегать переутомления, так как это не­гативно отражается на качестве выпол­нения движений.

*Дозировка* (количество повторений) одного и того же упражнения *строго индивидуальна* для каждого ребенка. На первых занятиях в связи с повышенной утомляемостью упражняемой мышцы иногда приходится ограничиваться дву­кратным выполнением упражнений. В дальнейшем количество повторений воз­растает до 15—20.

Из выполняемых упражнений новыми могут быть не более одной трети. Две трети остаются для повторения. Если какое-то упражнение выполняется недостаточно ка­чественно, то новое упражнение не вводит­ся. Продолжаем отрабатывать повторный материал, используя для его закрепления новые игровые приемы, образы.

Артикуляционную гимнастику обычно выполняют сидя, так как в этом положе­нии у ребенка спина прямая, тело не напря­жено, руки и ноги находятся в спокойном состоянии. Размещать детей надо так, что­бы они хорошо видели лицо взрослого, которое должно быть хорошо освещено. Необходимо сле­дить за качеством выполняемых ребенком движений, в противном случае результа­тивность гимнастики будет низкой.

На первых этапах при выполнении упражнений наблюдается напряженность движений мышц в органах артикуляци­онного аппарата. Постепенно напряжен­ность исчезает, движения становятся непринужденными, координированными, возрастает их дифференцированность. Важно поощрять успехи малыша, систе­матически показывать ему его достиже­ния, подбадривать. Негативные замечания могут приве­сти к отказу от выполнения движений.

Выполнение упражнений ар­тикуляционной гимнастики требует от ребенка больших энергетических затрат, определенных усилий, времени и терпе­ния. Эффективность коррекционной ра­боты по совершенствованию артикуляци­онной моторики в значительной мере определяется активностью самого ребен­ка, его инициативой, выносливостью, сосредоточенностью, работоспособно­стью. Автоматизация любого навыка требует систематического повторения. Чтобы не пропал интерес к выполняемой работе, гимнастика не должна прово­диться шаблонно, скучно; необходимо создать благоприятные условия, положи­тельный эмоциональный **настрой.**