**Артикуляционная гимнастика**

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов - кинем. Выработка той или иной кинемы открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из-за ее отсутствия. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи - это сложный двигательный навык.
Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляционно-мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения диффузными звуками (бормотание, лепет). Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Точность, сила и дифференцированность этих движений развиваются у ребенка постепенно.
Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы). Таким образом, говоря о специальной логопедической гимнастике, следует иметь в виду упражнения многочисленных органов и мышц лица, ротовой полости, плечевого пояса, грудной клетки.
Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.
**Цель артикуляционной гимнастики**- выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

**Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.
2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
5. 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.
6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
7. 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.
8. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

**Организация проведения артикуляционной гимнастики**

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Взрослый показывает выполнение упражнения.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.
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.
4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).
5. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.
Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.
Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.
Прежде, чем приступить к выполнению упражнений, обязательно

прочтите [рекомендации](http://www.solnet.ee/parents/log_49.html#01)  по проведению артикуляционной гимнастики.

**Упражнения для губ**

1. **Улыбка.**
Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.
2. **Хоботок (Трубочка).**
Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.
3. **Заборчик.**
Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.
4. **Бублик (Рупор).**
Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
5. **Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.**
Чередование положений губ.
6. **Кролик.**
Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

**Упражнения для развития подвижности губ**

1. Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.
2.**Улыбка - Трубочка.**
Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.
3. **Пятачок.**
Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.
4. **Рыбки разговаривают.**
Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).
5. Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.
6. Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя".
7. **Уточка.**
Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.
8. **Недовольная лошадка.**
Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.
9. Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.
***Если губы совсем слабые:***
- сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту,
- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат),
- удерживать губами марлевую салфетку - взрослый пытается ее выдернуть.

**Упражнения для губ и щек**

1. Покусывание, похлопывание и растирание щек.
2. **Сытый хомячок.**
Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.
3. **Голодный хомячок.**
Втянуть щеки.
4. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

**Статические упражнения для языка**

1. **Птенчики.**
Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.
2. **Лопаточка.**
Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.
3. **Чашечка.**
Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.
4. **Иголочка (Стрелочка. Жало).**
Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.
5. **Горка (Киска сердится).**
Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.
6. **Трубочка.**
Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.
7. **Грибок.**
Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

**Динамические упражнения для языка.**

1. **Часики (Маятник).**
Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.
2. **Змейка.**
Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.
3. **Качели.**
Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.
4. **Футбол (Спрячь конфетку).**
Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.
5. **Чистка зубов.**
Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.
6. **Катушка.**
Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.
7. **Лошадка.**
Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.
8. **Гармошка.**
Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.
9. **Маляр.**
Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.
10. **Вкусное варенье.**
Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.
11. **Оближем губки.**
Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

**Упражнения для развития подвижности нижней челюсти**

1. **Трусливый птенчик.**
Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

2. **Акулы.**
На счет "один" челюсть опускается, на "два" - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет "три" - челюсть опущена на место, на "четыре" - челюсть даигается влево, на "пять" - челюсть опущена, на "шесть" - челюсть выдвигается вперед, на "семь" - подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.
3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.
4.**Обезьяна.**
Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.
5. **Сердитый лев.**
Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее - с шепотным произнесением этих звуков.
6. **Силач.**
Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.
7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.
8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).
9. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.
10. **Дразнилки.**
Широко, часто открывать рот и произносить: па-па-па.
11. Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:
ааааааааааааа
яяяяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);
ооооооооооооо
ёёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);
иииииииииииии (рот слегка открыт).
12. Произнесите гласные звуки с голосом:
аaaaaaaaaaaaa
яяяяяяяяяяяяяя
ооооооооооооо
ёёёёёёёёёёёёё
иииииииииииии
13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:
аааааэээээ
аааааеееее
аааааиииии
иииииааааа
ооооояяяяя
аааааииииииооооо
иииииээээээааааа
аааааиииииэээээоооооо и т.д.

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.
14. Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.
Мал, да удал.
Два сапога - пара.
Нашла коса на камень.
Знай край, да не падай.
Каков рыбак, такова и рыбка.
Под лежачий камень вода не течет.
У ужа ужата, у ежа ежата.
В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнуто.

**Тренировка мышц глотки и мягкого неба**

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом.
Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.
2. Произвольно покашливать.
Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.
Покашливать с высунутым языком.
3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.
Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).
4. Глотать воду маленькими порциями (20 - 30 глотков).
Глотать капли воды, сока.
5. Надувать щеки с зажатым носом.
6. Медленно произносить звуки к, г, т, д.
7. Подражать:
- стону,
- мычанию,
- свисту.
8. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на затылке ребенка.
Опускать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на лбу ребенка.
Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.
9. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.
10. Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке.
11. Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а. Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.
12. Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.