Артикуляционная гимнастика

***Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата: языку, нижней челюсти, мягкому небу, голосовым связкам. Таким образом, произношение звуков речи – это сложный двигательный навык.***

***Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляторно-мимических движений языком, губами, челюстью. Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни.***

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

***Артикуляционная гимнастика бывает двух видов: пассивная (взрослый выполняет движения за ребенка) и активная (ребенок самостоятельно выполняет упражнения). Пассивные движения постепенно переводятся в пассивно-активные, а затем и в активные.  Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. А также статические артикуляционные упражнения, направленные на выработку правильной позы и динамические, направленные на правильное выполнение движений.***

Зачем нужна артикуляционная гимнастика?

***Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции. Артикуляционные упражнения для детей с нарушениями звукопроизношения – необходимость. Они подготавливают артикуляционный аппарат ребенка к постановке звуков.***

***В последнее время практически у многих детей встречаются недостатки произношения одного или нескольких звуков, большинство из которых носят временный, непостоянный характер. Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики, целью которой является выработка правильных,  полноценных движений и определенных положений органов артикуляции, необходимых для правильного произношения звуков.***

Как проводить артикуляционную гимнастику?

* **Артикуляционная гимнастика обязательно должна проводиться систематично. Желательно заниматься ежедневно 2 раза в день по 5-10 минут (лучше, чтобы после последнего приема пищи прошло не менее 1 часа). Каждое задание  выполняется по 8-10 раз.**

# Статические упражнения выполняются по 5-10 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

# В процессе выполнения необходимо следить за качеством выполнения движений, снижение качества – признак переутомления, лучше этого не допускать.

# Артикуляционные упражнения необходимо выполнять перед зеркалом. Размер зеркала должен быть таким, чтобы ребенок видел в нем себя и взрослого.

# В начале занятий упражнения нужно выполнять в медленном темпе.

# Прежде чем начать занятия, вспомним названия артикуляционных органов (зубы, нижняя и верхняя губа, небо, язык).

# Все упражнения должны выполняться точно и плавно, иначе артикуляционная гимнастика не имеет смысла.

# Артикуляционную гимнастику выполняйте не торопясь, под счет, следя за точностью, координированностью движения, за полнотой объема.

# Артикуляционную гимнастику выполняйте сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Ребенок должен хорошо видеть  свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений.

# Важно следить за качеством выполняемых 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.

# Упражнения для активизации мышц шеи, гортани

# (выполняются с закрытым ртом)

* ***Опускание головы вниз;***
* ***Запрокидывание головы назад;***
* ***Поворот головы вправо-влево;***
* ***Наклоны головы вправо-влево;***
* ***Руки в «замке» на затылке, отклонение головы назад с сопротивлением рук;***
* ***Сжатые в кулак кисти подпирают подбородок, наклоны головы вперед с сопротивлением рук.***

# Упражнения для мышц мягкого неба и глотки

# *Позевывание;*

# *Глотание капелек воды, слюны;*

# *Полоскание горла;*

# *Резкое отрывистое произнесение звуков:*

# *а-а- а; э-э-э; аэ-аэ-аэ.*

# *Покашливание.*

# Упражнения для нижней челюсти

# *Открывание и раскрывание рта. Причем, как свободное, так и с сопротивлением рукам взрослого.*

# *Жевательные движения.*

# *Движения нижней челюсти влево-вправо.*

# Упражнения для щек

# *Надувание щек: обеих одновременно и попеременно*

# *Перегонка воды из одной щеки в другую*

# *Втягивание щек в ротовую полость между зубами*

# Упражнения для губ и языка

# «Улыбка» - улыбнуться, не обнажая зубы.

# «Заборчик» - улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы.

# «Трубочка» - вытянуть губы вперед, при этом челюсти сомкнуты.

# «Бублик» - выполнить «трубочку» и приоткрыть рот.

# «Лопатка» - широкий язык спокойно лежит на нижней губе.

# «Чашечка» - широкий расслабленный язык поднят к верхней губе, средняя часть языка прогнута, а боковые края загнуты кверху.

# «Часики» - отведение кончика языка к углам рта вправо-влево. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

# «Качели» - рот широко открыт, движения языка вверх-вниз, за верхние зубы – за нижние зубы.

# «Вкусное варенье» - слизывание варенья с верхней и нижней губы попеременно. Круговое облизывание губ.

# «Иголочка» - суживание и заострение языка – тянемся языком к зеркалу.

# «Индюк» - улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх. Двигать языком по верхней губе вперед-назад, произнося: бла-бла-бла.

# «Горка» - улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть в нижние зубы, язык не должен выпячиваться вперед.

# «Маляр» - улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка водить вперед-назад по небу.

# «Желобок» - язык лежит на нижней губе, кончик - узкий, а боковые края загнуты в желобок.

# «Грибок» - улыбнуться, приоткрыть рот. Присосать широкий язык всей плоскостью к нёбу и открыть рот.

# «Гармошка» - рот приоткрыть, язык присосать к нёбу. Не опуская языка вниз, открывать и закрывать рот, растягивая подъязычную уздечку.

# «Конфета» - рот закрыть, напряженным языком упираться то в одну щеку, то в другую.

# «Наказать непослушный язычок» - вялый, спокойный язык просовывается между губами, рот приоткрыт, но не широко. Ребенок произносит: пя-пя-пя.

# «Почистим зубки» - «почистить» кончиком языка верхние зубы с внутренней стороны (слева-направо). Нижняя челюсть неподвижна.

# «Лошадка» - улыбнуться, щелкать языком громко и энергично. Нижняя челюсть неподвижна, двигается только язык.

# «Барабанщик» - улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой касаться бугорков  за верхними зубами, произнося «д-д-д».

|  |
| --- |
| На самом деле говорить довольно трудно! вы только задумайтесь, при разговоре необходимо согласованное взаимодействие языка, губ, легких, гортани, в русском языке используется более 30 разных звуков. Таким образом, целенаправленные упражнения помогают подготовить артикуляционный  аппарат к правильному произнесению нужных звуков. |

# Грамотная, четкая, чистая и ритмичная речь ребенка - это не дар, она приобретается благодаря совместным усилиям педагогов, родителей и многих других людей, в окружении которых малыш растет и развивается.

***Удачи!!!***