

## **Рекомендации по 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.

Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше ее делать 2-3 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за один раз.

При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

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 отработать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

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.

Работа организуется следующим образом.

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Показывает его выполнение.
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.

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»).

## **Упражнения для развития мышц речевого аппарата.**

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

**Лягушка.** Удерживание губ в улыбке, как бы беззвучно произнося звук **и**. Передние верхние и нижние зубы обнажены.



Тянуть губы прямо к ушкам очень нравится лягушкам. Улыбаются, смеются, а глаза у них, как блюдца.

Как весёлые лягушки тянем губки прямо к ушкам. Потянули - перестали. И нисколько не устали!

**Слон.** Вытягивание губ вперёд трубочкой, как бы беззвучно произнося звук **у**.

Подражаю я слону -  
Губы хоботом тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.

**Лягушка-слон.** Чередование положений губ: в улыбке - трубочкой. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

Свои губы прямо к ушкам растяну я, как лягушка.  
А теперь слонёнок я, хоботок есть у меня.

**Рыбка.** Спокойное широкое открывание и закрывание рта. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

**Качели.** Рот широко открыт, губы в улыбке. Ритмично меняем положение языка: 1) кончик языка за верхними резцами; 2) кончик языка за нижними резцами. Двигается только язык, а не подбородок!

На качелях я качаюсь вверх, вниз, вверх, вниз.  
И всё выше поднимаюсь вверх, вниз, вверх, вниз.

**Часики.** Рот приоткрыт, губы растянута в улыбке. Кончик языка поочередно касается то левого, то правого угла рта. Упражнение выполняется ритмично, под счёт. Подбородок не двигается!

Тик-так, тик-так, ходят часики вот так.

**Лопаточка.** Рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке. Широкий, расслабленный язык лежит на нижней губе. Такое положение удерживается 5-10 сек. Если язычок не хочет расслабиться, можно похлопать его верхней губой, произнося при этом: пя-пя-пя.

Язычок широкий, гладкий, получается лопатка.  
И при этом я считаю: раз, два, три, четыре, пять...

**Иголочка.** Рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке. Высунуть изо рта узкий, напряжённый язык. Удерживать 5-10 сек.

Язычок вперёд тяну, подойдешь, и уколою.  
И опять буду считать: раз, два, три, четыре, пять...

**Лопаточка-иголочка.** Чередование положений языка: широкий-узкий. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

Язык лопаточкой лежит и нисколько не дрожит.  
Язык иголочкой потом и потянем остриём.

**Горка.** Рот широко открыт, губы слегка в улыбке. Кончик языка упирается в нижние зубы, спинка языка выгнута дугой. Удерживать 5-10 сек. Затем верхние передние зубы с лёгким нажимом проводят по спинке языка от середины к кончику.

Спинка язычка сейчас станет горочкой у нас.  
Ну-ка, горка, поднимись! Мы помчимся с горки вниз.  
Скатываются зубки с горочки.

**Постучимся в дверку.** Рот широко открыт, губы слегка в улыбке. Кончик языка упирается в нижние зубы, спинка языка выгнута дугой. Чередовать следующие движения: отодвигать язык вглубь рта и приближать к передним нижним зубам. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

### Сказка о Веселом Язычке.

**Жил** да был Веселый Язычок. А у тебя есть язычок? Покажи. У Веселого Язычка был домик. Домик очень интересный. Что это за домик? Догадался? Это рот. Вот какой интересный дом был у Веселого Язычка. Чтобы Веселый Язычок не выбежал, его дом всегда был закрыт. А чем закрыт домик? Губами. Покажи, где у тебя губы. Видишь их в зеркале? Но кроме одной дверки, у этого домика есть вторая дверка. *(Здесь Вы должны улыбнуться, так чтобы видны были верхние и нижние зубы.)* Как называется эта дверка? Зубы. Покажи свои зубки. Посмотри на них в зеркало.

**Однажды** захотелось Веселому Язычку посмотреть на солнышко и подышать свежим воздухом. Сначала открылась первая дверка. Покажи, как она открылась. Да так и осталась стоять открытой. Не закрывай первую дверку, пока я не скажу. *(В норме ребенок может удерживать такое положение 5-6 секунд без подергиваний, толчков, уголки губ)*

*растянуты симметрично.*) А теперь закроем первую дверку. Снова откроем. Закроем. (Повторите это упражнение 3-4 раза. В норме движение выполняется ребенком с полной амплитудой, без затуханий, легко, плавно, достаточно быстро.) Открылись дверки в домике Веселого Язычка, и он высунулся наружу, но не весь, а только кончик. Показался Язычок и спрятался – холодно на улице.

**В** домике у Веселого Язычка есть постелька, где он спит. Посмотри, как спокойно он спит. *(Язык лежит на дне ротовой полости распластанным, без бугорков, спокойно, неподвижно.)* Пусть твой язычок так же спокойно поспит. Не буди его, пока я не скажу. *(Такое положение также удерживается ребенком в норме 5-6 секунд без толчков и подергиваний, боковые края языка расположены симметрично.)* Закроем сначала вторую дверку, а потом первую.

**Н**аш Язычок очень веселый, он любит веселиться, прыгать, иногда даже достает до потолка. Потолок в доме Язычка называется нёбо. Пусть твой язычок допрыгнет до потолка и погладит нёбо. А теперь пусть язычок достанет потолок и посидит там немножко. *(Движение должно выполняться только языком, без вспомогательных движений губ и нижней челюсти. Рот широко открыт. Спокойно, без подергиваний язык удерживается наверху в течение 5-6 секунд.)* Потом Веселый Язычок спустился вниз, опять подпрыгнул до потолка. Спустился. Подпрыгнул... *(Упражнение повторяется несколько раз. Ребенок в норме сразу находит правильное положение языка, движения выполняет легко, быстро, с полной амплитудой.)* Напрыгался язычок, утомился и пошел спать. Пусть немножко отдохнет.

**Н**а следующий день Язычок решил еще раз проверить, не стало ли теплее. Когда все дверки были открыты, Язычок выглянул, посмотрел влево, вправо, вверх, вниз *(ребенок должен знать направления движения языка, сразу находить нужное положение, стараться выполнить их в полном объеме)*, почувствовал, что стало холоднее и ушел в свой домик. Сначала закрылась одна дверка, а затем и вторая. Вот и вся сказка про Веселого Язычка.