

## **АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

Гимнастика для рук, ног - дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы, чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так "без костей"? Оказывается, язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникла у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше.

### **Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой:**

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.
2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты.
3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».
4. Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем – и детям и взрослым – научиться говорить правильно, чётко и красиво.

### **Как правильно заниматься артикуляционной гимнастикой?**

Сначала познакомьте ребенка с основными положениями губ и языка с помощью веселых историй о Язычке. На этом этапе малыш должен повторять упражнения 2-3 раза.

## Рекомендации к проведению упражнений.

- Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше заниматься 2 раза в день (утром и вечером) в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребенка. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
- Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
- 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 новое упражнение.
- 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 зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.
- Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ. Работа организуется следующим образом:
  - Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
  - Показывает его выполнение.

- 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.
- 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 настроения 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 научится 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.
- Помните, что ежедневными упражнениями вы помогаете ребенку достичь правильного звукопроизношения.
- Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза. Попробуйте повторять их вместе с ребенком.

#### Сказка «ЗООПАРК»

Жил-был на свете Язычок, и захотел он пойти в зоопарк. А вместе с Язычком отправимся в зоопарк и мы: будем изображать всех животных, которых Язычок встретит.

## БЕГЕМОТИКИ

Вот пришел Язычок в зоопарк и видит, что в пруду сидит кто-то огромный, как гора, и рот широко открывает. Это был... бегемот. Давай и мы превратимся в бегемотиков и будем широко открывать рот.

**Описание упражнения:** *открыть рот как можно шире, удерживать его в таком положении до счета «пять», потом закрыть рот. Повторить 3-4 раза.*

Рот пошире открываем,  
В бегемотиков играем:  
Широко раскроем ротик,  
Как голодный бегемотик.  
Закрывать его нельзя,  
До пяти считаю я.  
А потом закроем рот –  
Отдыхает бегемот.

## ЛЯГУШКИ

Посмотрел Язычок на бегемотиков и только хотел дальше отправиться, как слышит: ква-а-а, ква-а-а. Это были ... Правильно лягушки. Давай изобразим, как лягушки улыбались.

**Описание упражнения:** *улыбнуться, показать сомкнутые зубки. Удерживать губы в таком положении до счета «пять» (до счета «десять»), затем вернуть губы в исходное положение. Повторить 3-4 раза.*

Подражаем мы лягушкам:  
Тянем губы прямо к ушкам.  
Вы сейчас тяните губки –  
Я увижу ваши зубки.  
Мы потянем – перестанем  
И нисколько не устанем.

## СЛОН

Идет Язычок дальше. Ой, кто это такой большой, с длинным носом? Да это же...слон! Давай покажем, какой у слона хобот.

**Описание упражнения:** *сомкнутые губы вытянуть вперед и удерживать в таком положении до счета «пять» (потом до счета «десять»), вернуться в исходное положение.*

Буду подражать слону!  
Губы «хоботом» тяну.  
А теперь их отпускаю  
И на место возвращаю.

Смотрит Язычок на слона, а тот стал набирать хоботом воду и поливать себя и слоненка.

**Описание упражнения:** *вытянуть губы вперед трубочкой и «набирать» водичку, слегка причмокивая при этом.*

Я водичку набираю  
И ребяток поливаю.

## ЗМЕЯ

Полюбовался Язычок слонем и пошел к другой клетке. А там никого нет, только длинный резиновый шланг валяется посередине. Но вдруг шланг зашевелился, и Язычок увидел, что это... змея. Давай изобразим змею!

**Описание упражнения:** *улыбнуться, открыть рот; высунуть язычок изо рта, затем спрятать. Повторить 3-4 раза.*

Подражаем мы змее,  
С ней мы будем наравне:  
Высунем язык и спрячем.  
Только так, а не иначе.

### ЛОШАДКА

Понаблюдал Язычок за змейкой и пошел дальше. Видит, лошадка детей катает. Захотел и сам прокатиться: «Лошадка прокатаешь меня?» А лошадка отвечает: «Конечно!». Сел Язычок на лошадку, крикнул «но!» и поскакал. Давай покажем, как Язычок катался на лошадке.

**Описание упражнения:** *улыбнуться, широко открыть рот, щёлкать языком громко и энергично. Стараться, чтобы нижняя челюсть была неподвижна, и «прыгал» только язык.*

Я - веселая лошадка,  
Темная, как шоколадка.  
Язычком пощёлкой громко –  
Стук копыт услышишь звонкий.

### РАСЧЁСКА

Покатался Язычок, слез с лошадки и вдруг увидел себя в зеркале: «Ах, какой я стал лохматый! Наверное, очень быстро на лошадке мчался! Надо причесаться!» Достал Язычок расчёску и начал причёсываться. Давай покажем, как он это делал.

**Описание упражнения:** *улыбнуться, закусить язык зубами. «Протаскивать» язык между зубами вперед-назад, как бы «причесывая» его.*

С волосами я дружу,  
Их в порядок привожу.  
Благодарна мне прическа.  
А зовет меня...(расчёска).

### ЧАСИКИ

Привел Язычок себя в порядок и вдруг подумал: а не пора ли ему идти домой? Надо узнать который час. Покажи как, работают часики!

**Описание упражнения:** *улыбнуться, открыть рот. Тянуться языком попеременно то к левому углу рта, то к правому. Повторить 5-10 раз.*

Тик-так, тик-так.  
Язычок качался так,  
Словно маятник часов.  
Ты в часы играть готов?

### ШАРИКИ

Узнал Язычок, который час. К сожалению, было уже поздно: пора возвращаться домой. А подарок маме? Купил Язычок несколько воздушных шариков и стал их надувать, но, к сожалению, некоторые из них лопались. Покажи, как Язычок надувал шарики.

**Описание упражнения:** *надуть одну щёку – сдуть. Затем надуть другую и сдуть. Надувать попеременно 4-5 раз.*

Я надул воздушный шарик.  
Укусил его комарик.  
Лопнул шарик. Не беда!

Новый шар надую я.