

Артикуляционная гимнастика – это важно!

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов. 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 (боротание, 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 любого происхождения; 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 2 раза в день утром и вечером, 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. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

5. 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 могут находиться перед настенным зеркалом, также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

Организация проведения артикуляционной гимнастики дома

1. Прежде чем приступить к выполнению артикуляционных упражнений, взрослый должен выяснить, как ребёнок ориентируется в пространстве: может ли он показать, что находится справа, слева, впереди, сзади, наверху, внизу; различает ли он *правую и левую* руки. Без этого выполнение артикуляционной гимнастики невозможно или крайне затруднительно для ребёнка.

2. Рассказать о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.

3. Показать правильное выполнение упражнения.

4. Предложить ребенку повторить упражнение, проконтролировать его выполнение.

5. Следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому.

Выполнение артикуляционной гимнастики не доставит родителям большого труда, а ребенку принесет большую пользу.

Часто родители жалуются, что дети не желают выполнять артикуляционную гимнастику, сидя перед зеркалом. Для решения такой проблемы можно использовать дома различные игровые способы укрепления артикуляционной моторики.

✓ **Упражнения с шариком.** Автор данной методики С.В. Коновалова (диаметр шарика 2 - 3 см, длина веревки 60 см, веревка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел)

1. Двигать шарик по горизонтально натянутой на пальцах обеих рук веревке языком вправо-влево.

2. Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает произвольно).

3. Толкать языком шарик вверх-вниз, веревка натянута горизонтально.

4. Крутить шарик ладательными движениями языка.

5. Язык - "Чашечка", цель - поймать шарик в "Чашечку".

6. Ловить шарик губами, с силой выталкивать, "выплюывая" его.

7. Поймать шарик губами. Сомкнуть, насколько это можно, губы и покатавать шарик от щеки к щеке.

8. Рассказывать скороговорки с шариком во рту, держа руками веревочку.

Примечание. Во время работы взрослый удерживает веревку в руке. Шарик с веревочкой после каждого занятия тщательно промывает теплой водой с детским мылом и просушивает салфеткой. Шарик должен быть строго индивидуальным.

✓ **Упражнения с ложкой.**

1. Язык - "Лопаточка". Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.
2. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.
3. Ложку перед губами, сложенной трубочкой, выпуклой стороной плотно прижать к губам и совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки.
4. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против.
5. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.
6. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).
7. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

Игры с ватными шариками и бутылочками, свечами

✓ **«Воздушный футбол»**

Вытянуть губы вперед «трубочкой» и длительно подуть на шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками. Варианты зависят от фантазии взрослого. Можно предложить ребёнку подуть на вертушку, мелкие игрушки, которые легко катятся по столу, ватку (сдуть с ладошки).

✓ **«Поющая бутылочка»** Направленная воздушная струя хорошо вырабатывается, если предложить ребёнку подуть в небольшую чистую бутылочку (из-под капель). При точном попадании воздушной струи в бутылочку раздаётся своеобразный гудящий или свистящий звук («гудит пароход»). Это очень нравится детям.

Обратить внимание!

1. Следить за тем, чтобы не надувались щёки. Для этого их можно слегка придерживать пальцами.
2. Загонять шарик нужно на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой.

✓ **«Свеча»** (при выполнении упражнения используются небольшие разноцветные свечи)

Взрослый зажигает свечи и просит ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

✓ **«Фокус» («Снежинка на носу»)**

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

Усложнение:

На кончик носа прикрепить кусочек кальки, ватки (1,5 см х 1,5 см) и сдуть его, при правильной воздушной струе он летит вверх. Чтобы калька легко прикрепилась к носу, нужно её слегка увлажнить (провести по кончику языка ребёнка).

Обратить внимание!

1. Нижние зубы не «подсаживают» язык вверх.
2. Не сжимать язык зубами.
3. Выдох плавный, длительный. Данное упражнение тренирует выдох, необходимый для произношения шипящих звуков

✓ **«Сладкая зарядка» (упражнения с чупа-чупсом)**

Круглый сладкий чупа-чупс - отличный логопедический тренажер.

Сжать чупа-чупс губами и попробовать его удерживать 5-10 секунд.

Удерживая чупа-чупс губами, одновременно подвигать палочкой сначала сверху - вниз, затем из стороны в сторону.

Приоткрыть рот, губы разведены в улыбку, выдвинуть язык в положение «чашечка», положить в «чашечку» чупа-чупс и удерживать леденец только языком.

Поднять широкий язык к небу, прижать чупа-чупсом «грибок» к небу.

Двигать леденцом по средней линии языка от кончика к корню и обратно 5-10 раз.

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка, для этого взрослый может проявить свою фантазию и обратить артикуляционную гимнастику в сказку. Родителям рекомендуется использовать специальную тематическую литературу, которая будет отличным подспорьем в работе, сделает домашние занятия интереснее, веселее.

Литература:

1. *"Тра-ля-ля для язычка. Артикуляционная гимнастика. Для детей 2-4 лет"*
Издательство: Карпуз Год издания: 2003
2. *Костыгина В. "Бу-Бу-Бу». Артикуляционная гимнастика (2-4 года)*
Издательство: Карпуз Год издания: 2007
3. *Пожиленко Е. А. "Артикуляционная гимнастика: методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей..."*
Издательство: Каро Год издания: 2006