

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ  
ГИМНАСТИКА**  
Артикуляционная гимнастика – это специальные упражнения, которые укрепляют мышцы речевого аппарата, развивают их силу и подвижность.

### **ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА?**

Артикуляционная гимнастика - это упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения. Чтобы малыш научился произносить сложные звуки ([с], [з], [ш], [ж], [л], [р]), его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного движения к другому. Все этому поможет научиться артикуляционная гимнастика.

## 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, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.
3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту». Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.
4. Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем - и детям, и взрослым - научиться говорить правильно, четко и красиво.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ**

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. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз. Статические упражнения выполняются по 5-10 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 новые упражнения, лучше отрабатывать 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.

## УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

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 9 x 12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы. Взрослый показывает выполнение упражнения. 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 достигнет желаемых результатов.

## **КАК ПРАВИЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКОЙ?**

Сначала познакомьте ребёнка с основными положениями губ и языка. На этом этапе малыш должен повторять упражнения 2-3 раза. Затем повторяйте с ним все упражнения не менее 5-6 раз. Это очень важно для правильного звукопроизношения. Упражнения на повторение помогут отработать определённые положения органов артикуляции, необходимые для произношения звуков, которые вызывают наибольшие трудности именно у вашего малыша.

### **УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕЙ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ**

**1.** Упражнение «Лягушка». Удерживание губ в улыбке, как бы беззвучно произнося звук и. Передние верхние и нижние зубы обнажены:

Как весёлые лягушки, тянем губки прямо к ушкам.

Потянули - перестали. И нисколько не устали!

2. Упражнение «Хоботок». Вытягивание губ вперёд трубочкой, как бы беззвучно произнося звук у.

Подражаю я слону - губы хоботом тяну.

А теперь их отпускаю и на место возвращаю.

3. Упражнение «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.

4. Упражнение «Бегемот». Спокойное широкое открывание и закрывание рта. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

5. Упражнение «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!

6. Упражнение «Часики». Рот приоткрыт, губы растянуты 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.

7. Упражнение «Блинок». 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 блинок.

И при этом я считаю: раз, два, три, четыре, пять...

8. Упражнение «Лошадка». Улыбнуться, широко открыть рот, щелкать языком громко и энергично. Стараться, чтобы нижняя челюсть была неподвижна и «прыгал» только язык.

Едем, едем на лошадке  
По дорожке гладкой-гладкой!

**9.** Упражнение «Грибок». Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язычок к небу. Это шляпка гриба, а подъязычная связка- ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы - в улыбке. Если ребенку не удастся присосать язык, то можно пощелкать им, как в упражнении «Лошадка». В пощелкивании улавливается нужное движение языка.

**10.** Упражнение «Киска сердится». 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.

