

# Артикуляционная гимнастика



# Артикуляционная гимнастика

- — это упражнения для тренировки языка, губ, щек и нижней челюсти.
- Именно эти органы отвечают за четкое и правильное произношение звуков и слов. Артикуляционные упражнения повышают подвижность органов речи, увеличивают силу их движений, а также помогают ребенку запомнить правильное положение языка и губ. С помощью артикуляционной гимнастики формируется правильное «автоматическое» произношение.

- **Статические упражнения** направлены на неподвижное удержание языка, щек и губ в правильном положении. Это способствует укреплению мышц артикуляционного аппарата.
- **Динамические упражнения** развивают у артикуляционных органов подвижность, гибкость и координацию, необходимые для беглой речи. Это достигается за счет многократных повторений определенных положений языка и губ.

# Правила проведения артикуляционной гимнастики

- Нельзя заставлять ребенка заниматься. Ему должно быть интересно. Это можно сделать, включив фоном приятную музыку, позвав на занятие любимую игрушку и выполняя упражнения в виде игры.
- Обязательно надо хвалить ребенка за успехи.
- Гимнастику не стоит проводить чаще 2-3 раз в день.
- Артикуляционный комплекс выполняется ежедневно, не дольше 10-12 минут.
- В занятии может быть 3-4 уже отработанных упражнения и одно новое.
- Для самых первых занятий не надо делать более 2-3 упражнений.
- Не нужно повторять артикуляционное движение более 5 раз за подход.

- Упражнения выполняются перед зеркалом, чтобы ребенок видел себя и движения своих губ и языка.
- Взрослому надо стоять/сидеть за ребенком перед зеркалом или находиться напротив малыша (если зеркало совсем маленькое).
- Сперва упражнение делает взрослый, а ребенок за ним повторяет. Затем малыш выполняет его самостоятельно.
- Упражнения в комплексе даются от простого к сложному.
- Родитель контролирует правильность выполнения движений. При необходимости можно помочь малышу — например, подвинуть язык в сторону ложкой или другим безопасным предметом.

- В артикуляционный комплекс нужно включить и динамические, и статические упражнения.
- При выполнении статических упражнений надо держать губы, язык или щеки в определенном положении 5-10 счетов.

# Комплексы упражнений артикуляционной гимнастики для отработки основных движений языка и губ

В четком и правильном произношении огромную роль играют язык и губы.

От их подвижности, натренированности и гибкости зависит умение держать органы речевого аппарата в нужном положении, а, значит, и правильно произносить звуки.

# Комплекс для развития мышц губ

- «Улыбка». Надо растянуть губы в улыбке и удерживать их в таком положении.
- «Улыбка зайчика». Ребенок может представить, что он зайчик, который грызет морковку передними зубами. Затем пусть «зайчик» улыбнется так, чтобы были видны все зубы. При этом верхняя челюсть стоит на нижней, не перекрывая ее.
- «Трубочка». Губы вытягиваются вперед трубочкой, как будто это хобот слона или трубочка.
- «Бублик». Зубы сомкнуты, губы округлены и вытянуты вперед. Важно, чтобы было видно и верхние, и нижние резцы.
- «Буря». Надо дуть сильной струей выдыхаемого воздуха через трубочку в стакан с водой. Получится «шторм».
- «Художник». Удерживая губами карандаш, нужно «нарисовать» круг или квадрат в воздухе.

# Комплекс для развития мышц

## языка

- «Чашечка». Нужно широко раскрыть рот, как можно дальше высунуть язык и загнуть его по направлению к себе так, чтобы он не коснулся зубов.
- «Лопата». Полностью расслабленный язык высунуть изо рта и удерживать на нижней губе.
- «Жало». Напряженный язык резко выдвигается вперед, как жало пчелы.
- «Футбол». С закрытым ртом надо упираться языком поочередно в правую и левую щеки, в зубы, в нёбо и т.д.
- «Маятник». Высунуть язык и водить напряженным языком вправо и влево, как маятник часов.
- «Чистим зубы». С закрытым ртом надо «почистить» верхние и нижние зубы.
- «Лошадка». Изобразить языком, как цокает копытами лошадь.

# Комплекс для развития мышц щек

- «Сытый хомячок». Набирается полный рот воздуха, надуваются щеки и удерживаются в таком положении. Можно надувать попеременно правую и левую щеки.
- «Голодный хомячок». Нужно втянуть щеки внутрь. На первых порах можно помочь ребенку руками.
- «Лопнувший шарик». Губы плотно сомкнуты, зубы разомкнуты. Щеки надувать. Затем хлопнуть по ним ладонями.
- «Буря».
- Выдувать мыльные пузыри

# Комплексы артикуляционных упражнений для отдельных групп звуков

## Комплекс упражнений для свистящих звуков (с, з, ц)

- «Заборчик». Улыбнуться так, чтобы было видно, как верхние зубы стоят на нижних, как будто это заборчик. Про себя говорить звук «И».
- «Бублик». Улыбнуться, как при выполнении упражнения «Заборчик». Затем округлить губы и вытянуть их вперед, как бы произнося звук «О».
- «Непослушный язычок». Немного приоткрыть рот, положить расслабленный язык на нижнюю губу. Пошлепывая язык губами, произносить: «Пя-пя-пя». Прикусывая зубами, говорить: «Тя-тя-тя».
- «Блинчик». Улыбнуться и держать широкий язык неподвижно, так, чтобы он касался уголков рта, а верхние зубы были видны.
- «Остуди блинчик». Исходное положение — как в упражнении «Блинчик». Нужно дуть на “блинчик”, произнося звук «Ф». Щеки при этом не надувать.
- «Чистим нижние зубки». Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончик языка двигается вправо-влево, «чистят» нижние зубы снаружи и внутри. Нижняя челюсть не должна двигаться.