

# Артикуляционная гимнастика

## Зачем нужна артикуляционная гимнастика?

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции. Артикуляционные упражнения для детей с нарушениями звукопроизношения – необходимость. Они подготавливают артикуляционный аппарат ребенка к постановке звуков (это задача логопеда). Четкие ощущения от органов артикуляционного аппарата – основа для овладения навыком письма.

## Советы родителям. Как проводить артикуляционную гимнастику?

1. Артикуляционная гимнастика обязательно должна проводиться систематично, в противном случае новый навык не закрепится. Желательно заниматься 2 раза в день (лучше, чтобы после последнего приема пищи прошло не менее 1 часа).
2. В процессе выполнения необходимо следить за качеством выполнения движений, снижение качества – признак переутомления, лучше этого не допускать.
3. Артикуляционные упражнения необходимо выполнять перед зеркалом. Размер зеркала должен быть таким, чтобы ребенок видел в нем себя и взрослого.
4. В начале занятий упражнения нужно выполнять в медленном темпе.
5. Прежде чем начать занятия, лучше познакомить ребенка с названиями артикуляционных органов. Такое знакомство лучше провести в форме сказки. В результате ребенок должен усвоить названия органов: зубы, нижняя и верхняя губа, небо, язык.
6. Все упражнения должны выполняться точно и плавно, иначе артикуляционная гимнастика не имеет смысла.
7. Важно сформировать у ребенка мотивацию к занятиям артикуляционной гимнастикой, ни в коем случае нельзя заставлять детей выполнять эти упражнения, однако необходимо постоянно стимулировать. Например, рассказать ребенку, что герой любимого мультфильма только покажет ребенку новую серию только в том случае, если ребенок выполнит упражнения. Если у ребенка долго не получалось выполнить то или иное упражнение и вот, наконец, получилось, можно купить торт и отпраздновать это событие.

### **Упражнения для мышц мягкого неба и глотки.**

1. Позевывание.
2. Глотание капелек воды, слюны. Можно набирать сладкую воду в пипетку и капать ребенку на мягкое небо, стимулируя глотание.
3. Полоскание горла.
4. Резкое отрывистое произнесение звуков: а-а-а; э-э-э; аэ-аэ-аэ.
5. Покашливание.
6. В наиболее трудных случаях полезно использовать механические раздражители для активизации мягкого неба – металлические шпатели, бумажные трубочки, деревянные палочки.

### **Упражнения для нижней челюсти.**

1. Открывание и раскрытие рта. Причем как свободное, так и с сопротивлением рукам взрослого.
2. Жевательные движения.
3. Движения нижней челюсти влево-вправо.

### **Упражнения для щек.**

1. Надувание щек: обеих одновременно и попеременно.
2. Перегонка воды из одной щеки в другую.
3. Втягивание щек в ротовую полость между зубами.

### **Упражнения для губ.**

1. Улыбнуться, не обнажая зубы.
2. «Заборчик», улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы.
3. «Волчонок», выполнить упражнение «заборчик» и приоткрыть рот на расстояние 2-3 см. При этом видны верхние и нижние зубы.
4. «Трубочка». Вытянуть губы вперед, при этом челюсти сомкнуты.
5. «Окошко». Выполнить «трубочку» и приоткрыть рот.
6. «Прячем губки». Втянуть губы к зубам.
7. Вибрация губ (фыркание лошади).
8. «Трубач». Из положения «трубочка» - движения губ влево-вправо.
9. Чмоканье.
10. Удержание губами карандашей, стеклянных трубочек, пуговиц, фасоли.
11. Выплювание губами семечек, риса, гороха.

## **Упражнения для укрепления кончика языка, расслабления корня языка, растягивания подъязычной складки («уздечки»).**

1. «Лопатка». Широкий язык спокойно лежит на нижней губе.
2. «Часики». Отведение кончика языка к углам рта вправо-влево. Нижняя челюсть при этом неподвижна.
3. Покусывание языка зубами по всей его поверхности, постепенно высовывая язык и снова его втягивая.
4. «Качели». Рот широко открыт, движения языка вверх-вниз, за верхние зубы – за нижние зубы.
5. Вялый, спокойный язык просовывается между губами, рот приоткрыт, но не широко. Ребенок произносит: пя-пя-пя.
6. Сплювывание с кончика языка риса, гороха, семечек.
7. Слизывание капель сладкой воды кончиком языка с вогнутой поверхности ложек.
8. «Расческа». Почесывание языка о верхние зубы.
9. Пересчитывание зубов, упираясь кончиком языка в каждый.
10. Переворачивание во рту кубиков из хлебных корок, грецких орехов.
11. «Вкусное варенье». Слизывание варенья с верхней и нижней губы попеременно. Круговое облизывание губ.
12. Вылизывание тарелок всей поверхностью языка.
13. «Иголочка». Суживание и заострение языка – тянемся языком к зеркалу.
14. «Лошадка». Улыбнуться, щелкать языком громко и энергично. Нижняя челюсть неподвижна, двигается только язык.
15. «Индюшата». Улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх. Двигать языком по верхней губе вперед-назад, произнося: бла-бла-бла.
16. «Горка». Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть в нижние зубы, язык не должен выпячиваться вперед.
17. «Маляр». Улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка водить вперед-назад по небу.
18. «Дятел». Улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой касаться бугорков за верхними зубами, произнося «д-д-д».