## Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь.

Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему: "Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем".

Точность, сила и дифференцированность движений этих органов развиваются у ребенка постепенно, в процессе речевой деятельности.

Чтобы ребёнок научился произносить сложные звуки, его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного движения к другому.

Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики.

**Цель артикуляционной гимнастики** - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

**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».

4.   Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем - и детям, и взрослым - научиться говорить правильно, чётко и красиво. Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

**Как подбираются упражнения для артикуляционной гимнастики?**

Упражнения для артикуляционной гимнастики нельзя подбирать произвольно по своему интересу или желанию, по принципу «нравится – не нравится». Они объединяются в комплексы по определенному принципу.

В комплекс артикуляционной гимнастики включаются упражнения, которые нужны для определенной группы звуков родного языка. Например, есть комплекс артикуляционной гимнастики для свистящих звуков. Есть комплекс, который способствует выработке положений и движений органов артикуляционного аппарата, нужных для произнесения звука Р.

То есть комплекс артикуляционной гимнастики – это четко обоснованная система артикуляционных упражнений, которая готовит артикуляционный аппарат к произнесению определенной группы звуков родной речи.

Сначала отрабатываются отдельные артикуляционные упражнения комплекса, а потом даются упражнения на переключение от одного упражнения — движения к другому движению. Принцип подбора упражнений – от простых к сложным.

**Есть ли универсальный комплекс артикуляционной гимнастики для всех звуков?** Да, есть.

**Когда и как часто нужно проводить артикуляционную гимнастику с детьми?**

Проводить гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Так как когда идет отработка новых движений, то они обязательно должны закрепляться, становиться привычными, прочными, всё более и более точными и лёгкими.

Лучше ее делать 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз. Очень удобно делать ее перед завтраком или утренней гимнастикой.

**Как проводить артикуляционную гимнастику с детьми разного возраста?**

В любом возрасте артикуляционная гимнастика проводится живо, весело, эмоционально, в игре!

С детьми **трех лет** все упражнения проводятся в форме веселой игры-сказки. Сюжет сказки можно придумать самому и менять, включая в него разные артикуляционные упражнения из комплекса.

К технике выполнения упражнений в этом возрасте не предъявляется больших требований. Главное, чтобы малыши усвоили базовые навыки.

С детьми **четырех лет** также используются игровые приемы и игровые сюжеты – «сказки Веселого Язычка». Требования к выполнению упражнения повышаются. Дети знакомятся в игровой форме с органами артикуляционного аппарата. Они узнают, что рот – дом для языка. Что в этом доме есть две дверцы – одна из них – губы, а другая - зубы. И учатся выполнять основные комплексы артикуляционных упражнений.

С детьми **пяти лет** уже артикуляционная гимнастика проводится по-другому. Нужно очень тщательно следить за четкостью и плавностью движений органов артикуляционного аппарата, за правильностью выполнения упражнения во всех его нюансах. Детей учат удерживать положение органов артикуляционного аппарата от 5 до 10 секунд (под счет взрослого). Упражнения проводятся не только в медленном или среднем, но и в быстром темпе, так как движения уже хорошо отработаны и привычны для ребенка.

Отрабатываются все комплексы артикуляционной гимнастики.

С детьми **шести лет** акцент делается на развитие [фонема](http://pandia.ru/text/category/fonema/)тического слуха. И в артикуляционную гимнастику включаются упражнения на [дифференциацию](http://pandia.ru/text/category/differentciya/) разных звуков.

**Рекомендации к проведению упражнений:**

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Показывает его выполнение.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.

С ребенком, у которого речи нет или она невнятная, нужно вначале заняться статическими упражнениями, и только потом переходить к динамическим:

• статические упражнения – это фиксация мышцы в определенном состоянии в течение 7-10 секунд. Например, вытягивание языка в трубочку, создание «чашечки»;

• динамические упражнения – это активное движение языком или губами в определенном ритме (7-8 движений сразу). Например, облизать губы, показать «часы».

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 новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

Артикуляционную гимнастку 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 настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

Сначала упражнения надо выполнять медленно. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? Что делает язычок? Где он находится (вверху или внизу)?

Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следить за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.

Занимаясь с детьми 3-4 лет нужно следить за тем, чтобы они усвоили основные движения.

К детям 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть чёткими и плавными, без подёргиваний.

В 6-7 -летнем возрасте дети выполняют упражнения в быстром темпе и умеют удерживать положения языка некоторое время без изменений.

Если во время занятий язычок у ребёнка дрожит, слишком напряжён, отклоняется в сторону и малыш не может удержать нужное положение даже короткое время, нужно выбрать более лёгкие упражнения на расслабление мышечного тонуса. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

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 достигает своей цели.

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроя 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 научиться подниматься кверху»).

**Как оценивать выполнение артикуляционных упражнений ребенком?**

Артикуляционная гимнастика дает результат только в том случае, если упражнения выполняются правильно, точно, с плавными переходами. Если делать ее не отслеживая технику выполнения упражнений, «для галочки», то она не достигает своей цели.

При выполнении ребенком артикуляционной гимнастики, нужно оценивать:

**Плавность движений** – движение выполняется без перерывов и толчков, легко, плавно, без подёргиваний. **Дифференцированность движений** – движение выполняется только языком без сопутствующих движений других органов ( губ, нижней челюсти). **Равномерность и симметричность** движений – движения выполняется симметрично влево и вправо. **Четкость** – ребенок знает, как правильно выполнять это упражнение, как в упражнении должны быть расположены губы, зубы, как действует язык, старается выполнить движения четко, точно, в полном объеме. **Точность** – достижение результата упражнения. Достигнуто необходимое положение языка, губ. **Устойчивость** – ребенок может удержать достигнутое положение губ и языка под счет взрослого. Сначала взрослый считает от одного до пяти. Затем длительность удерживания положения постепенно увеличивается до десяти. **Переключаемость** – умение быстро, плавно, легко многократно переходить от одного движения к другому при сохранении высокого качества выполнения упражнения.

Обязательно говорите ребенку о его достижениях, сравнивая выполнение упражнений раньше и сейчас: что у него уже лучше стало получаться, что пока не получается и над чем дальше будем работать, к чему стремиться.

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.

Не нужно забывать выполнять задания, направленные на развитие голоса, дыхания и речевого слуха. Это очень важно для правильного звукопроизношения.

Если своевременно выявить нарушение и начать работу с ребёнком, используя артикуляционную гимнастику, то можно добиться положительных результатов за более короткий срок. Правильное произношение звуков наряду с богатым словарным запасом и грамматически верной, хорошо развитой, связной речью является одним из основных показателей готовности ребёнка к школьному обучению!

Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится. Занимайтесь с ребенком ежедневно по 5-7 минут.

**Упражнения для активизации мышц шеи, гортани *(выполняются с закрытым ртом)***

Опускание головы вниз;

Запрокидывание головы назад;

Поворот головы **вправо-влево**;

Наклоны головы **вправо-влево**;

Руки в *«замке»* на затылке, отклонение головы назад с сопротивлением рук;

Сжатые в кулак кисти подпирают подбородок, наклоны головы вперед с сопротивлением рук.

**Упражнения для мышц мягкого неба и глотки**

Позевывание;

Глотание капелек воды, слюны;

Полоскание горла;

Резкое отрывистое произнесение звуков а-а- а; э-э-э; аэ-аэ-аэ.

Покашливание.

**Упражнения для нижней челюсти.**

Открывание и раскрывание рта. Причем, как свободное, так и с сопротивлением рукам взрослого.

Жевательные движения.

Движения нижней челюсти влево-**вправо**.

**Упражнения для щек**

Надувание щек: обеих одновременно и попеременно

Перегонка воды из одной щеки в другую

Втягивание щек в ротовую полость между зубами

**Упражнения для губ и языка**

*«Улыбка»* - улыбнуться, не обнажая зубы.

*«Заборчик»* - улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы.

*«Трубочка»* - вытянуть губы вперед, при этом челюсти сомкнуты.

*«Бублик»* - выполнить *«трубочку»* и приоткрыть рот.

*«Лопатка»* - широкий язык спокойно лежит на нижней губе.

*«Чашечка»* - широкий расслабленный язык поднят к верхней губе, средняя часть языка прогнута, а боковые края загнуты кверху.

*«Часики»* - отведение кончика языка к углам рта **вправо-влево**. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

*«Качели»* - рот широко открыт, движения языка вверх-вниз, за верхние зубы – за нижние зубы.

*«Вкусное варенье»* - слизывание варенья с верхней и нижней губы попеременно. Круговое облизывание губ.

*«Иголочка»* - суживание и заострение языка – тянемся языком к зеркалу.

*«Индюк»* - улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх. Двигать языком по верхней губе вперед-назад, произнося: бла-бла-бла.

*«Горка»* - улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть в нижние зубы, язык не должен выпячиваться вперед.

*«Маляр»* - улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка водить вперед-назад по небу.

*«Желобок»* - язык лежит на нижней губе, кончик - узкий, а боковые края загнуты в желобок.

*«Грибок»* - улыбнуться, приоткрыть рот. Присосать широкий язык всей плоскостью к нёбу и открыть рот.

*«Гармошка»* - рот приоткрыть, язык присосать к нёбу. Не опуская языка вниз, открывать и закрывать рот, растягивая подъязычную уздечку.

*«Конфета»* - рот закрыть, напряженным языком упираться то в одну щеку, то в другую.

*«Наказать непослушный язычок»* - вялый, спокойный язык просовывается между губами, рот приоткрыт, но не широко. Ребенок произносит: пя-пя-пя.

*«Почистим зубки»* - *«почистить»* кончиком языка верхние зубы с внутренней стороны *(слева-****направо****)*. Нижняя челюсть неподвижна.

*«Лошадка»* - улыбнуться, щелкать языком громко и энергично. Нижняя челюсть неподвижна, двигается только язык. *«Барабанщик»* - улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой касаться бугорков за верхними зубами, произнося *«д-д-д»*.