

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем – и коррекции нарушений звукопроизношения; 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 3-4 раза в день 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 позы в одном положении*).
4. Соблюдать последовательность упражнений, идти от простых к сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
5. Из выполняемых двух-трех упражнений **новым может быть только одно**, второе и третье даются для повторения и закрепления. Пока ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал.
6. Артикуляционную гимнастику выполняют **сидя перед зеркалом** / прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении/. Или с небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений.
7. Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений

Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

Организация проведения артикуляционной гимнастики

1. Взрослый **рассказывает** о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Взрослый **показывает** выполнение упражнения.
3. Упражнение **делает ребенок**, а взрослый следит за качеством выполняемых движений: точность, 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.

4. Если у ребенка не получается какое-то движение, **помогать** ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).
5. Подходить к выполнению упражнений творчески: намазать верхнюю губу вареньем, шоколадом, для того, чтобы ребенок облизал ее

. Упражнения для губ

1. **Улыбка.** Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.
2. **Хоботок (Трубочка).** Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.
3. **Заборчик.** Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.
4. **Бублик (Рупор).** Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
5. **Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.** Чередование положений губ.
6. **Кролик.** Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

Упражнения для развития подвижности губ

1. **Покусывание** и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.
2. **Улыбка - Трубочка.**
Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.
3. **Пятачок.** Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.
4. **Рыбки разговаривают.**
Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук-пппп).
5. **Поцелуйчик.** Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении упражнения, раздавался звук "поцелуя".
6. **Недовольная лошадка.**
Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фыркание лошади.
7. **Мартышка**
Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.
8. **Сытый хомячок.** Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.
9. **Голодный хомячок.** Втянуть щеки.
10. **Хлопушка .** Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.
11. **Жадная рыбка.** Удерживать губами марлевую салфетку - взрослый пытается ее выдернуть.

Если губы совсем слабые:

- сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту,
- удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат),

Статические упражнения для языка

1. **Птенчики.** Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.
2. **Лопаточка.** Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.
3. **Чашечка.** Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, . но не касаются зубов.
4. **Иголочка (Стрелочка. Жало).** Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.
5. **Горка (Киска сердится).** Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.
6. **Трубочка.** Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.
7. **Грибок.** Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

Динамические упражнения для языка.

1. **Часики (Маятник).**

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

2. **Змейка.** Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

3. **Качели.**

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

4. **Футбол (Спрячь конфетку).**

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

5. **Чистка зубов.** Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

6. **Катушка.**

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.

7. **Лошадка.**

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

8. **Гармошка.**

Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

9. **Маляр.**

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

10. **Вкусное варенье.** Рот открыт. Широким языком облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

1. Трусливый птенчик.

Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

2. Акулы. (Делать упражнение под счёт -рот раскрыт-, осторожно, избегая резких движений.)

На счет "один" -челюсть опускается, на "два" - челюсть двигается вправо,
на счет "три" - челюсть вернуть на место, на "четыре" - челюсть влево,
на "пять" - челюсть опущена, на "шесть" - выдвигается вперед,
на "семь" – сомкнуть челюсти в обычном удобном положении, губы сомкнуты.

3. Имитация жевания с закрытыми губами

4. Обезьяна – дразнилка. Рот широко открыть, максимально вытягивать язык к подбородку.

5. Сердитый лев. Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков Э на твердой атаке, сложнее - с шепотным произнесением этих звуков.

6. Силач.

Рот открыт. Надавит на подбородок пальцем вниз – это «повешен груз», который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

7. Весы. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

8. Рыбка Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).

9. Топорик. Широко, часто открывать рот и произносить: да- да-да-.../ «рубить»/.

10. Беззвучно и протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:

аааааааааааа яяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);

оооооооооооо ёёёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);

иииииииииииии ыыыыыыыыыы (рот слегка открыт).

11. Гласные звуки с голосом:

аааааааааааа яяяяяяяяяяяя оооооооооооо ёёёёёёёёёёёёёё

иииииииииии

12. Пикирование истребителя

Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:

аааааэээээ аааааеёеёе аааааиииии иииииааааа оооооаяяяя

аааааииииииооооо иииииээээээааааа аааааииииииээээээоооооо

*Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

13. Произнесите пословицы, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта: следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно

вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнuto.

Мал, да удал. Два сапога - пара. Знай край, да не падай. У ужа ужата, у ежа ежата.

Тренировка мышц глотки и мягкого неба

1. Позевывать с открытым и закрытым ртом, с шумным втягиванием воздуха.

2. Произвольно покашливать.

Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с высунутым языком с силой сжимая кулаки.

3. Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.

Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

4. Глотать капли воды, сока. (20 - 30 глотков)

5. Надувать щеки с зажатым носом.

6. Подражать: - стону, - мычанию, - свисту.

7. Запрокидывать голову с преодолением сопротивления.

Взрослый держит руку **на затылке** ребенка. Запрокидывать голову, преодолевая давление.

Взрослый держит руку **на лбу** ребенка. Опускать голову, преодолевая давление.

8. Сплетник. Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления собственных пальцев (следите за гигиеной). пытается удержать язык ребенка вне рта.

9. Произносить серии гласных , удерживая кончик высунутого языка пальцами, **и-а**.

Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.

10. Пускать мыльные пузыри, надувать резиновые игрушки,.

Нетрадиционные упражнения для совершенствования артикуляционной моторики

В дополнение к общепринятым артикуляционным упражнениям я предлагаю нетрадиционные упражнения, которые носят игровой характер и вызывают положительные эмоции у детей.

Упражнения с шариком

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. Язык - "чашечка", цель: поймать шарик в "чашечку".

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

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

7. 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 промывать теплой водой с детским мылом и просушивать салфеткой. Шарик должен быть строго индивидуальным.

Упражнения с ложкой

1. Чайную ложку зажать в кулак и приставить к углу рта, толкать языком в вогнутую сторону ложки влево и вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.

2. Толкать ложку в вогнутую часть вверх и вниз.

3. То же, но подталкивать ложку в выпуклую часть.

4. Язык - "лопаточка". Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.

5. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.

6. Ложку перед губами, сложенными трубочкой, выпуклой стороной плотно прижать к губам и совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки.

7. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против часовой стрелки.

8. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.

9. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).

10. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

Упражнения для языка с водой

"Не расплескай воду"

1. Язык в форме глубокого "ковша" с небольшим количеством воды (вода может быть заменена соком, чаем, компотом) сильно высунут вперед из широко раскрытого рта. Удерживать 10 - 15 секунд. Повторять 10 - 15 раз.

2. "Язык-ковш" с жидкостью плавно перемещается попеременно в углы рта, удерживая жидкость, не закрывая рта и не оттягиваясь назад в рот. Выполняется 10 раз.

3. "Язык-ковш", наполненный жидкостью, плавно двигается вперед-назад. Рот широко раскрыт. Выполняется 10 - 15 раз.

Упражнения для губ и языка и челюстей с бинтом

Бинт разового пользования, строго индивидуален, размеры: длина 25-30 см, ширина 4-5 см.

1. Сомкнутые и растянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт. Взрослый пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ. Выполняется в течение 10 - 15 секунд.
2. Выполняется по аналогии с упражнением 1, но бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно. Выполняется 10 раз.
3. Зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, затем, наоборот, из левого - в правый и т.д. Выполняется 10 раз.
4. В отличие от упражнения 1, бинт закусывается, крепко зажимается не губами, а передними зубами и удерживаются в течение 10-15 секунд, зажим ослабляется на несколько секунд. Зажим - расслабление чередуются 10 - 15 раз.
5. Бинт закусывается и зажимается не резцами, а коренными зубами, попеременно то левыми, то правыми. Выполняется 10 раз.
6. Бинт ко всей поверхности верхней губы плотно прижимает язык, поднятый вверх в форме широкого ковша или "лопатки" (блинчика). При этом рот широко раскрыт. Взрослый, как и в упражнении 1, пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление. Удерживать данную позицию 10-15 секунд. Повторяется до 10 раз.
7. В отличие от упражнения 6, бинт прижимается "языком-ковшом" ("лопаткой", "блинчиком") не ко всей поверхности верхней губы, а то к левому, то к правому углу рта попеременно. Выполняется так же, как упражнения 1, 6.
8. Бинт крепко прижимается ко всей поверхности нижней губы широким мягким языком в форме "лопатки" ("блинчика").

Упражнения для развития дыхания детей с нарушениями речи

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным

выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо вытереть пыль в помещении, проветрить его, если в доме имеется увлажнитель воздуха, воспользоваться им.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после плотного ужина или обеда. Лучше, чтобы между занятиями и последним приемом пищи прошел хотя бы час, еще лучше, если занятия проводятся натощак.

3. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

4. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи, груди.

1. Снег. Упражнения дыхательной гимнастики

Ребенку предлагается подуть на вату, мелкие бумажки, пушинки и тем самым превратить обычную комнату в заснеженный лес. Губы ребёнка должны быть округлены и слегка вытянуты вперёд. При выполнении этого упражнения желательно не надувать щеки.

2. Кораблики.

Наполните таз водой и научите ребёнка дуть на лёгкие предметы, находящиеся в тазу, например, кораблики. Вы можете устроить соревнование: чей кораблик дальше уплыл. Очень хорошо для этих целей использовать пластмассовые яйца от "киндер-сюрпризов" или упаковки от бахил, выдаваемых автоматами.

3. Футбол.

Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик. И поиграйте с ребёнком в футбол. Ребенок должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и поиграть в игру "Кто быстрее".

4. Буль-бульки.

Возьмите два пластмассовых прозрачных стаканчика. В один налейте много воды, почти до краев, а в другой налейте чуть-чуть. Предложите ребёнку поиграть в "буль-бульки" с помощью трубочек для коктейля. Для этого в стаканчик, где много воды нужно дуть через трубочку слабо, а в стаканчик, где мало воды - можно дуть сильно. Задача ребёнка так играть в "Буль-бульки", чтобы не пролить воду. Обязательно обратите внимание ребёнка на слова: слабо, сильно, много, мало. Эту игру можно также использовать для закрепления знания цветов. Для этого возьмите разноцветные стаканчики и трубочки и предложите ребёнку подуть в зелёный стаканчик через зелёную трубочку и т.д.

5. Волшебные пузырьки.

Предложите ребёнку поиграть с мыльными пузырями. Он может сам выдувать мыльные пузыри, если же у него не получается дуть или он не хочет заниматься, то

выдувайте пузыри Вы, направляя их в ребенка. Это стимулирует ребенка дуть на пузыри, чтобы они не попали в него.

6. Дудочка.

Предложите ребенку высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька (подойдет любой стеклянный пузырек из-под лекарств, витаминов, йода, духов; горлышко пузырька не должно быть широким). Выдувать воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

7. Губная гармошка.

Предложите ребенку стать музыкантом, пусть он поиграет на губной гармошке. При этом ваша задача не в том, чтобы научить его играть, потому, не обращайтесь внимание на мелодию. Важно, чтобы ребенок вдыхал воздух через губную гармошку и выдыхал в нее же.

8. Цветочный магазин.

Предложите ребенку глубоко медленно вдохнуть через нос, нюхая воображаемый цветочек, чтобы выбрать самый ароматный цветочек для бабушки или мамы. Вы можете использовать для этой игры различные ароматические саше, однако они не должны иметь резких запахов, не должны быть пыльными и нельзя подносить их слишком близко к носу.

9. Свеча.

Купите большие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите 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.

10. Косари.

Это упражнение можно выполнять под звуки марша: на слабую долю мелодии делается вдох и "отведение косы" в сторону, на сильную - выдох и "взмах косой".