**Тренинг для родителей**

**«Артикуляционная гимнастика как средство коррекции звукопроизношения у детей с нарушениями речи»**

https://youtu.be/ka2Sw\_nuT6c

У детей с речевыми нарушениями недостаточно развита моторика артикуляционного аппарата. Без её развития невозможно сформировать навыки правильного звукопроизношения.

Чтобы говорить правильно, ребёнку необходимо уметь управлять органами артикуляции: нижней челюстью, губами, языком, щеками.

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов - кинем. Выработка той или иной кинемы открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из-за ее отсутствия. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов звукопроизносительного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи - это сложный двигательный навык.

Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляторно - мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения диффузными звуками (бормотание, лепет). Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка; они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Точность, сила и дифференцированность этих движений развиваются у ребенка постепенно.

*Артикуляционная гимнастика* - это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

*Цель артикуляционной гимнастики* - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого нёба, необходимых для правильного произнесения как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

 В речи звуки произносятся не изолированно, а плавно один за другим, и органы артикуляционного аппарата должны быстро менять свое положение. Добиться четкого произношения звуков, слов, фраз можно только при условии достаточной подвижности органов артикуляционного аппарата, их способности перестраиваться и работать координировано.

*Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:*

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;

- подготовить артикуляционный аппарат к постановке звуков;

- увеличить амплитуду движений;

- уменьшить спастичность артикуляционных органов.

Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее «поставить» правильное звукопроизношение.

Дети пяти, шести лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Специальные игры и упражнения направлены на совершенствование движений, снятие мышечной напряженности органов артикуляционного аппарата, формирование умения чувствовать и контролировать их движения.

Развить речевые органы помогут два вида гимнастики: пассивная и активная.

**Пассивная артикуляционная гимнастика**

Пассивную артикуляционную гимнастику рекомендуют маленьким детям (до 2 лет) и дошкольникам старшего возраста, которые сами не в состоянии выполнять активную артикуляционную гимнастику из - за снижения подвижности губ и языка.

Пассивные движения нужно выполнять медленно и  ритмично, повторяя каждое движение 3 - 4 раза. Делать пассивную гимнастику следует ежедневно, желательно 2 раза в день.

Периодически проверяйте, увеличилась ли в результате пассивных упражнений подвижность губ и языка ребенка, и, когда это станет возможным, замените пассивную гимнастику комплексом активных упражнений.

**Заборчик— Трубочка. (Лягушка и слоник)**

**Цель:** Укреплять круговую мышцу рта, вырабатывать умение быстро менять положение губ.

**Описание:** Зубы сомкнуты, губами имитируется произнесение звуков «и», «о», «у».

**Наказать непослушный язычок. (Месим тесто)**

**Цель:** Вырабатывать умение расслабить мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

**Описание:** Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить звуки «пя-пя-пя». Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счёт от 1 до 10.

**Указания:** Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы. Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта. Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух.

**Почистим зубы**.

**Цель:** Научить детей удерживать кончик языка за нижними зубами.

**Описание:** Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая сначала движения языком из стороны в сторону, а потом снизу вверх.

**Указания:** Губы неподвижны, находятся в положении улыбки. Двигая кончиком языка из стороны в сторону следить, чтобы он находился у дёсен, а не скользил по верхнему краю зубов. Двигая языком снизу вверх, следить, чтобы кончик языка был широким и начинал движение от корней нижних зубов.

**Парус.**

**Цель:**  Вырабатывать умение удерживать кончик языка за верхними зубами.

**Описание:** На счет «один» улыбнуться, открыть рот, поднять язык за верхние передние зубы и упереть в альвеолы. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть язык и губы в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5.

**Указания:** Следить, чтобы при выполнении упр-я язык упирался в альвеолы за верхними зубами.

**Качели.**

**Цель:** Укреплять мышцы языка. Развивать подвижность и гибкость кончика языка.

**Описание:** Улыбнуться, показать зубы, открыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счёт от 1 – 5, потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счёт от 1 – 5. Так, поочерёдно менять положение языка 5 – 6 раз. Когда будет хорошо получаться, можно убыстрить упр-е (на «один» — вверх, на «два» вниз, на счет от 1 до 10).

**Указания:** Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными. Язык должен упираться в альвеолы (бугорки за зубами). Следить, чтобы язык не сужался.

 **Горка (Кошка сердится).**

**Цель:** Научить детей удерживать кончик языка за нижними зубами.

**Описание:** Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Средняя часть языка (спинка) округлена, немного продвинута вперед. Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть язык в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5. Повторить 5-6 раз.

**Указания:** Следить, чтобы кончик языка не отрывался от зубов, язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

**Вкусное варенье.**

**Цель:** Вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении звука ш.

**Описание:** Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движения языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

**Указания:** Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не «подсаживала» язык наверх – она должна быть неподвижной. Язык должен быть широким, боковые края его касаются  углов рта.

**Чашечка**.

**Цель:** Вырабатывать умение удерживать язык с загнутыми вверх передним  и боковыми краями.

**Описание:** На счет «один» улыбнуться, открыть рот, высунуть широкий язык изо рта. Поднять кончик, переднюю и боковые части языка вверх так, чтобы получился «ковшик». Удерживать язык в таком положении под счет от 1 до 10. Затем вернуть язык и губы в исходное положение, закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5.

**Указания:** Следить, чтобы при выполнении упр-я язык сохранял форму ковшика и не прижимался зубами или верхней губой.

**Лошадка.**

**Цель:** Вырабатывать подъём языка вверх, умение ритмично щелкать языком, растягивать подъязычную связку.

**Описание:** Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присосать широкий язык всей плоскостью к нёбу. Под счет от 1 до 10 ритмично и сильно щелкать языком. Затем закрыть рот и удерживать под счет от 1 до 5.

**Указания:** Следить за тем, чтобы рот был широко открыт. Щелчки языка должны быть сильными, ритмичными.

**Грибок.**

**Цель:** Вырабатывать подъём языка вверх, растягивать подъязычную связку.

**Описание:** Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот.

**Указания:** Следить, чтобы губы были в положении улыбки. Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно – ни одна половина не должна опускаться. При повторении упражнения надо открывать рот шире.

**Гармошка.**

**Цель:** Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку.

**Описание:** Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к нёбу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот. Губы находятся в положении улыбки. При повторении надо открывать рот шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.

**Указания:** Следить, чтобы, когда открывается рот, губы были не подвижны. Открывать и закрывать рот,   удерживая его в каждом положении под счёт от 3 – 10. Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка.

**Барабанщик. (Дятел)**

**Цель:** Укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подъём языка вверх и умение делать кончик языка напряжённым.

**Описание:** Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, многократно и отчётливо произнося звук д-д-д. Сначала звук д произносить медленно. Постепенно убыстряя темп.

**Указания:** Рот должен быть всё время открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна, работает только язык. Следить, чтобы звук д носил характер чёткого удара – не был хлюпающим. Кончик языка не должен подворачиваться. Звук д нужно произносить так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя. Для этого надо поднести ко рту полоску бумаги. При правильном выполнении упражнения она будет отклоняться.

***Рекомендации к проведению артикуляционной гимнастики:***

 Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. Ребенок должен видеть, что язык делает. 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. После того как малыш немного освоится, зеркало можно убрать. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? что делает язычок? где он находится (вверху или внизу)?

Артикуляционные упражнения выполняются медленно и обязательно перед зеркалом, чтобы ребёнок мог видеть и Ваше лицо, движения которого он копирует, и себя самого. Каждое упражнение ребёнок повторяет от 2 до 4 раз, а взрослый следит, всё ли правильно ли он делает.

Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следите затем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно.

Лучше заниматься 2 раза в день (утром и вечером) в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребёнка.

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». Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится. Проводить артикуляционную гимнастику лучше всего в виде сказки.