***Артикуляционная гимнастика.***

***Зачем она нужна и так ли она важна?***



Учитель- логопед: Астайкина Л.В.

***Артикуляционная гимнастика*** является очень важным и необходимым условием для четкого и красивого звукопроизношения. Для ***заикающихся детей*** она имеет особое значение, так как помогает снять лишнее напряжение с органов речи: губ, языка, мимических мышц, дыхательного аппарата. Правильное звукопроизношение является обязательным условием для начала занятий по восстановления речи при заикании.

Чтобы ребенок научился правильно произносить сложные по способу образования звуки: **С, З, Ш, Ж, Ц, Ч, Л, Р** мышцы  его артикуляционного аппарата должны быть хорошо развитыми, подвижными, гибкими с быстрой переключаемостью с одного положения на др

**Для чего необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой?**

1. Благодаря веселым и увлекательным занятиям артикуляционной гимнастикой  мышцы детей быстрее подготавливаются к произнесению звуков русского языка. Это помогает избежать задержки в формировании звукового ряда и дети гораздо легче осваивают правильное звукопроизношение без помощи логопеда.

2. Если у ребенка развитие речи идет с большой задержкой или имеются тяжелые нарушения в строении и подвижности речевого аппарата (ДЦП, расщелины неба, тугоухость и др.), то артикуляционная гимнастика поможет лучшему развитию речевых мышц и более быстрой реабилитации речи у специалистов логопедов.

3. Если во время выполнения упражнений дома Вы заметили, что ребенку трудно даются точные движения языком, что он не удерживает нужный артикуляционный уклад в течении 3 — 5 секунд, язычок не распластывается блинчиком, а держится комочком, кончик языка отклоняется в сторону или дрожит, улыбка ассиметрична, а губы плотно не смыкаются, то это повод срочно обратиться к специалистам: логопеду и врачу невропатологу.

4. При заикании артикуляционная гимнастика помогает расслабить мимические и артикуляционные мышцы. Предупредить или исправить ассиметрию лица, которая часто наблюдается при заикании.

5. Артикуляционная гимнастика полезна не только детям, но и взрослым, так как позволяет поддерживать мышцы лица в тонусе и говорить четко, выразительно и красиво.

**Правила занятий артикуляционной гимнастикой.**

1. Занятия проводятся перед зеркалом, чтоб ребенок мог контролировать свои движения. Есть определенная категория очень активных и подвижных детей, которые не могут сосредоточиться перед большим зеркалом. Предложите им маленькое карманное зеркало, чтоб они в нем видели только свой рот. Тогда они не будут отвлекаться и  будут спокойно выполнять все упражнения.

2. Перед занятием покажите и объясните ребенку, где находятся верхние и нижние губы, зубы. Подвигайте язычком вперед — назад, вверх — вниз, влево — вправо. Все основные движения ребенок усвоит в процессе увлекательной сказки про Веселый Язычок. Дети в возрасте 3 — 4 — х лет должны уметь повторять каждое движение по 2 — 3 раза, статично удерживать губы или язык в течении 2 — 3 — х секунд. Дети более старшего возраста повторяют упражнения до 7 — 10 раз и удерживают артикуляционный уклад до 10 секунд.

3. Заниматься надо регулярно, желательно ежедневно по 5 — 7 минут 1 — 2 раза в день.

4. Все упражнения вначале выполняются медленно, перед зеркалом. Обязательно задавать ребенку наводящие вопросы: «Что сейчас делает язычок? А губы? Где сейчас язычок, вверху или внизу?»

5. Переходить  от одного блока упражнений к другому только после полного усвоения материала. Помните, у каждого ребенка свой темп освоения нового и своя мышечная готовность. Не торопитесь и не ругайте, если что то не сразу получается.

6. Постарайтесь превратить упражнения в увлекательное путешествие в страну звуков и речи. Рисуйте иллюстрации к занятиям, лепите из пластилина, клейте аппликации и стройте мозаики. И не забывайте поощрять малыша за каждый, пусть пока и очень маленький, успех!



**Артикуляционные упражнения. Часть 1**



Жил на свете веселый Язычок. Однажды он пошел гулять в Зоопарк. Давай отправимся вместе с Язычком на эту прогулку и посмотрим, кого же он увидел в Зоопарке.

**Прогулка по Зоопарку**

Жил на свете веселый Язычок. Однажды он пошел гулять в Зоопарк. Давай отправимся вместе с Язычком на эту прогулку и посмотрим, кого же он увидел в Зоопарке.

***Бегемотики***

Сразу при входе в Зоопарк находился большой пруд. Наш язычок подошел поближе к пруду и увидел, что в нем сидит кто-то огромный, словно гора. И вдруг гора зашевелилась  и открылась, показывая огромные, как бревнышки, зубы. Язычок присмотрелся повнимательнее, а это настоящий Бегемот! Сидит бегемот в пруду и рот широко открывает, вот так.

***Описание упражнения:*** открываем рот как можно шире и удерживаем его в таком положении до 5 секунд под счет. Затем рот закрываем и отдыхаем 5-6 секунд. Повторять 3-4 раза.

Для лучшего образного восприятия всех упражнения зачитываем ребенку стишки:

1. Рот пошире открываем,                                2. Бегемот разинул рот:

    В бегемотиков играем:                                    Булки просит бегемот.

    Широко откроем ротик,                                                  *С. Маршак*

    Как голодный бегемотик.

    Закрывать его нельзя,

    До пяти считаю я.

    А потом закроем рот –

    Отдыхает бегемот.

*О. Перова*

Вот такого бегемота увидел Язычок.



Надоело бегемоту сидеть, он стал блинчики кушать. Да так ловко у него получается!

Поперек улыбки лег –

Отдыхает язычок.

***Цель:***вырабатывать умение удерживать язык в свободном, расслабленном положении, лежащим на нижней губе.

***Описание:***Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

***Дуем на блинчик***

Дую, дую на «блинчик»,

Чтоб была широкий, гладкий.

***Цель:***вырабатывать умение дуть по середине широкого языка, спокойно лежащего на нижней губе.

***Описание:***Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка.

***Лягушки***

Подразнил наш Язычок бегемотиков и решил идти дальше. Вдруг слышит, из пруда раздается:

- Ква – а – а, ква – ква.

Как вы думаете, кого увидел Язычок в пруду? Правильно, лягушек. Они сидели  на  берегу в траве и широко улыбались.

***Описание упражнения:***Широко улыбаемся, показывая сомкнутые зубы. Удерживаем губы в таком положении и считаем до пяти. Постепенно увеличиваем счет до десяти. Повторяем 3-4 раза.

Подражаем мы лягушкам:

Тянем губы прямо к ушкам.

Вы сейчас тяните губки –

Я увижу ваши зубки.

Мы потянем – перестанем

И нисколько не устанем.

*М. Синицына*

***Слон***

Поиграл Язычок в лягушек и пошел гулять по Зоопарку дальше. И видит большой пребольшой вольер, а в нем важно вышагивает слон. Всем посетителям головой кивает, длинный хобот вперед вытягивает и приветствует.

***Описание упражнения:***

*1.*Губы сомкнуть и вытянуть вперед, словно это хобот у слона. Удерживать 5 - 10 секунд в таком положении   и расслабить губы.

*2.* Также вытянуть губы вперед и показать, как мама слониха «целует» слоненка. Слышим звонкий звук поцелуя.

1.      Буду подражать слону!                     2.   Мама слониха купала слоненка,

Губы хоботом тяну.                                Мама слониха шептала ребенку:

А теперь их отпускаю                             «Ты мой любимый слоненок – сынок!»

И на место возвращаю.                           И целовала его в хоботок.

*М. Синицына*

***Змея***

Очень понравилось Язычку наблюдать за слонихой и слоненком, но  что ждет его дальше? Подошел он к следующей клетке, а там и нет никого. Пригляделся Язычок - что за чудо? Посередине клетки лежит свернутый шланг и шевелится! Да это же змея, догадался Язычок. Давай покажем, как змея показывает свой язык.

***Описание упражнения:***

Губы растягиваются в улыбку, язык полностью высовывается и прячется. Повторяем 4-6 раз.

Подражаем мы змее,

С ней мы будем наравне:

Высунем язык и спрячем,

Только так, а не иначе.

*М. Синицына*

***Лошадка***

Змея снова свернулась  кольцом, замерла и уснула. А наш Язычок пошел дальше. Вдруг слышит: «Цок – цок – цок». Оглянулся, а это лошадка детей катает по аллеям Зоопарка. Язычку тоже захотелось покататься на лошадке. Он вскочил верхом на нее и поскакал. А из–под копыт только и слышно: «Цок – цок – цок». Как язычок скакал?

***Описание упражнения:***Губы растянуты в улыбке, рот открыт, широкий язык присасываем к верхнему небу и резко отпускаем. Слышим цоканье. Цокаем медленно, постепенно убыстряя бег лошадки. Следить, чтоб  нижняя челюсть  оставалась неподвижной, и двигался только язык.

     Я веселая лошадка,

     Темная, как шоколадка.

     Язычком пощелкай громко –

     Стук копыт услышишь звонкий.

*М. Синицына*

***Расческа***

Понравилось Язычку скакать на лошадке. Угостил он лошадку сладким яблоком и решил причесать ей гриву и хвост. Взял он расческу и стал расчесывать.

***Описание упражнения:***Губы в улыбке, широкий язык прикусываем зубами и медленно протаскиваем его вперед и назад, словно расчесываем язычок зубами.

         Я люблю свою лошадку

         Причешу ей шерстку гладко.

         Гребешком расправлю хвостик

         И верхом поеду в гости.

*А. Барто*

***Часики***

Лошадка благодарно покивала Язычку головой и пошла домой в конюшню. И тут  Язычок  подумал, а сколько же уже времени, не пора ли и ему домой? Давай покажем язычку, как работают часы.

***Описание упражнения:***губы в улыбке, рот приоткрыт, двигаем языком попеременно из стороны в сторону. Повторяем 10-12 раз.

1. Тик – так, тик – так.                                  2. Тик – так, тик – так,

Язычок качался так,                                           Так часики стучат.

Словно маятник часов.

Ты в часы играть готов?

***Шарики***

        Узнал Язычок, который час и засобирался домой. Но не с пустыми же руками домой возвращаться после такой увлекательной прогулки. Решил Язычок украсить свой дом воздушными шариками. Купил он много разноцветных шаров и стал надувать. А шарики надуваются и лопаются. Вот так.

***Описание упражнения:***Надуть одну щеку, задержать на 2 - 3 секунду и сдуть сквозь сомкнутые губы. Слышим звук лопающегося шарика. Затем надуть другую щеку. Одновременно надуть две щеки. Повторять каждое движение 4 - 5 раз.

         Я надул воздушный шарик.

         Укусил его комарик.

         Шарик лопнул. Не беда!

         Новый шар надую я!

Попрощался Язычок с Зоопарком и пошел домой

**Артикуляционные упражнения. Часть 2**



Жил – был Веселый Язычок. Он жил в своем домике под названием РОТ. В домике были ворота – Губы, которые плотно закрывались и широко открывались. Покажи, как открывались и закрывались ворота. Были двери – Зубы. На ночь двери плотно закрывались на замок (крепко стиснуть зубы), а на день двери открывались, и Язычок выходил погулять.

**Приключения  Веселого язычка**

**(для постановки свистящих звуков: С, СЬ, З, ЗЬ, Ц)**

Жил – был Веселый Язычок. Он жил в своем домике под названием РОТ. В домике были ворота – Губы, которые плотно закрывались и широко открывались. Покажи, как открывались и закрывались ворота. Были двери – Зубы. На ночь двери плотно закрывались на замок (крепко стиснуть зубы), а на день двери открывались, и Язычок выходил погулять.

**Описание упражнения:**

***1.****Губы плотно сжать и удерживать в течении 2 – 3 – х секунд. Расслабить. Повторить 5 – 6 рениаз. В улыбке оскалить зубы – ворота открыть. Удерживать в таком положении 2 – 3 секунды. Расслабить. Повторить 5 – 6 раз. Попеременно, то закрывать, то открывать ворота. Повторить 5 – 6 раз.*

***2.****Зубки оскалить и крепко сжать. Удерживать 2 – 3 секунды и расслабить. Повторять 3 -  4   раза. Рот широко открыть, язычок вытянуть вперед (вышел погулять). Удерживаем в таком положении до 5 -6 секунд, язык прячем, рот закрываем. Повторить упражнение 4 – 5 раз.*

**Раз ворота, двери два**

**Открывайтесь ворота!**

**Дверь откроем и закроем**

**И гулять пойдем на поле.**

**Чистим зубки**

Любил наш Язычок, чтоб в его доме всегда было чисто и красиво. Поэтому он каждое утро начинал с уборки. Вначале он чистил верхние двери. Вот так. Показываем ребенку, как Язычок чистил верхние зубы. *Рот широко открыт, видны зубы. Кончиком языка проводим снаружи  по зубам слева – направо и обратно. Повторяем 5 – 6 раз.*Потом Язычок чистил нижние зубы. *Повторяем все тоже по внешней стороне нижних зубов.*Теперь очистим зубки изнутри*. Выполняем те же движения по верхним и нижним зубам по внутренней стороне 5 – 6 раз.* Давай покажем, какие у нас красивые чистые и белые зубки. *Зубы сомкнуты, губы в улыбке. Удерживаем в таком положении 5 – 6 секунд.*

**Если б зубки могли говорить,**

**То они б нас стали учить:**

**«Ты нас чисти, чисти, не спеши,**

**И снаружи, и внутри нас почеши»**

**Двери захлопнулись**

Убрался наш Язычок и устал. Решил он выйти отдохнуть и позагорать на солнышке. Толкнул он наши двери - зубки, а они не открываются. Захлопнулись двери от сквозняка! Что делать? Стал язычок с силой в наши двери  - зубки упираться и протискиваться сквозь них на порожек дома. *С силой протискиваем язычок сквозь сомкнутые зубы.*Открылись наши двери! Молодей наш язычок! *Повторяем 5 – 6 раз.*

**Что нам делать, как нам быть?**

**Двери чем бы нам открыть?**

**Мы упремся в них сильней**

**Поднажмем повеселей**

**Потихоньку, полегоньку**

**Вылезем  через щелку!**

**Загораем**

Открыл двери наш язычок и лег загорать на порожек дома. Лежит, отдыхает и греется на солнышке. *Распластываем широкий язык на нижних зубах и губе. Фиксируем его в таком положении 2 – 3 секунды.* Спрятался наш язычок в домик. И опять лег загорать на солнышко. *Повторяем 5 – 6 раз. Следим, чтоб язык лежал ровно посередине рта и не дрожал. Если кончик отклоняется в сторону или дрожит, или ребенку сложно его распластать блинчиком, то надо срочно обратиться за консультацией к невропатологу.*

**Солнце жарко припекает**

**Спинку сильно прогревает**

**Язычку так стало жарко,**

**Что он спрятался обратно.**

**Массаж**

Лежит наш Язычок греется и так ему хорошо стало, что захотелось ему, чтоб его по спинке слегка похлопали, сделали ему легкий массаж спинки. Давай вот так похлопаем по Язычку*.  По широко распластанному языку слегка «хлопаем» верхней губой и слышим звуки па – па – па – па…. похлопали по язычку и удерживаем его неподвижно на нижней губе от 3 -10  секунд. Повторить 5 – 6 раз.*

**Мы лежали тихо-тихо**

**Не шумели, ни шутили**

**Мы с массажем песню пели**

**Язычку лежать велели.**

**Ветерок**

Лежал язычок лежал и стало ему совсем жарко! Стал он просить ветерок, чтоб тот подул ему на спинку: «Ветерок, ветерок, подуй мне на спинку!» И подул ветерок на спинку и на кончик язычка. Вот так. *Язык продолжает лежать на нижней губе, и мы выдуваем воздух тонкой направленной струей на кончик языка.*

*Игры:*

*1.****У кого дальше?****На ладошку кладем распушенный комочек ваты и дуем на него. У кого пушинка улетит дальше.*

*2.****Футбол.****На столе ставим два кубика – это наши ворота. На расстоянии 30 – 40 см кладем скрученный из маленького кусочка ваты мяч. Надо забить гол в ворота с одного раза. Выполняем 10 – 12 раз.*

**Мяч мы метко забиваем**

**И в ворота попадаем!**

**Раз за разом бьем мы в мяч**

**В штангу вышло только раз.**

**Кошечка сердится**

Хорошо играть в футбол! И тут к нам на футбольное поле выбежала кошечка мурка. Увидала она, что мяч летит на нее, рассердилась, и выгнула спинку.  Вот так.

*Кончиком  языка упираемся в нижние зубы, спинка языка выгибается вверх горкой. Губы в улыбке, рот широко открыт.*

Давай успокоим кошечку и погладим ее по спинке. *Верхними зубами гладим по спинке языка сверху вниз*. Успокоилась наша кошечка, замурлыкала и убежала к себе домой.

**Кошка сердится немножко**

**Выгибает спинку кошка**

**Мы погладим, успокоим**

**Молочком ее напоим.**

**Артикуляционные упражнения. Часть 3**



Жил – был веселый Язычок. Он очень любил, чтоб в его домике Ротике всегда было чисто и уютно. Поэтому он каждый день чистил  свои зубки – двери (описание упражнения см. в разделе «Артикуляционная гимнастика.  Свистящие звуки») и регулярно белил потолок.

**Приключения  Веселого язычка**

**(шипящие звуки Ш, Ж, Ч, Щ, звук Р)**

Жил – был веселый Язычок. Он очень любил, чтоб в его домике Ротике всегда было чисто и уютно. Поэтому он каждый день чистил  свои зубки – двери (описание упражнения см. в разделе «Артикуляционная гимнастика.  Свистящие звуки») и регулярно белил потолок.

**Маляр**

Для того, чтоб побелить потолок своего домика, Язычок превращался в волшебную кисточку. Он поднимался вверх и красил потолок движениями вперед – назад. Он внимательно следил за тем, чтоб не выскочить наружу из домика поэтому крепко прижимался своим кончиком к верхнему небу. *Водим языком по верхнему небу вперед – назад, следим, чтоб кончик языка не выскакивал за зубы  и не отрывался от неба. Повторяем упражнение по 5 – 6 секунд 4 -5 раз.*

**Красим, красим потолок**

**Язычок назад – вперед**

**Словно кисточку мы взяли**

**С язычком мы так играли**

**Чашечка**

Поработал язычок и устал немного. Решил он отдохнуть и чаю попить. Что нам надо, чтоб пить чай? Правильно чашка для чая. Давай сделаем наш Язычок чашечкой для чая. Поднимем широкий язык к верхней губе. Будет наш Язычок как чашечка. Держим нашу чашечку. *Удерживаем в таком положении язык до 5 секунд. Повторяем упражнение 5 – 6 раз.*

**Мы попить хотели чаю**

**Маму в гости мы позвали.**

**Язычок мы к носу тянем**

**Чашку с чаем представляем**

**Дуем на носик**

Налили чай в чашечку, а он такой горячий, что стал Язычок дуть на чай. Но ему было скучно просто так дуть, и он решил сделать это занятие игрой, Поиграть с игру «А вам слабо?»  Стал Язычок сдувать пушинки с кончика носа. Давай поиграем и посмотрим, у кого пушинка улетит выше.

*Кладем на кончик носа пушинку из ваты и сдуваем ее в положении язык Чашечкой. Следим, чтоб струя воздуха шла на кончик поднятого языка, а не на нижнюю губу. Пушинка должна лететь прямо вверх. Повторяем 7 – 8 раз.*

**Очень весело играем**

**Ватку с носика сдуваем.**

**И летит пушинка вверх,**

**Слышен наш веселый смех!**

**Вкусное варенье**

Остудил Язычок чай и стал его пить с вкусным клубничным вареньем. Варенье было таким вкусным, что Язычок измазал им все свои ворота – губы. Надо помочь Язычку сделать губы чистыми и правильно слизать варенье. Поднимаем широкий язык наверх, прижимаем к верхней губе и втягиваем язык в домик – рот. *Повторяем 5 – 6 раз.*

**Вкусно мамино варенье**

**Кушать просто наслажденье!**

**Губы сладкие у нас**

**Облизать их надо враз!**

**Конфетка**

Вкусным было варенье, но конфетка ириска еще вкусней. Решил Язычок напоследок съесть ириску. А она взяла и приклеила язычок к верхнему небу. Язычок пытается оторваться, рот закрывает  - открывает и никак*. Присасываем широкий язык к верхнему небу и закрываем – открываем рот. При этом язык остается на месте. Повторяем 4 – 5 раз и с щелчком отрываем язык вниз. Упражнение позволяет хорошо растянуть подъязычную уздечку. Выполняем упражнение 5 – 6 раз.*Молодей, наконец – то оторвали наш Язычок от конфетки.

**Ириска хитрая конфетка**

**Не каждый  сможет съесть ее.**

**Приклеит язычок так крепко**

**Что с силой оторвем его!**

**Дятел**

Попил наш Язычок чаю с конфетой и вареньем и вдруг слышит, кто –то за окном стучит Ды – ды – ды – ды… Выглянул в окошко, а это дятел прилетел на дерево под окном и стучит своим клювом по коре. Стучит и прислушивается, где жучки прячутся под корой. И дятел стучит, то быстро, то медленно. Вот так. Рот широко открыт, язык поднят вверх, кончик упирается в альвеолы. Не роняя язык вниз, громко и медленно стучим кончиком по альвеолам: ды – ды – ды…. Следить, чтоб работал только кончик языка. На первых порах, пока ребенку трудно удерживать язык вверху и стучать по альвеолам, можно использовать палец ребенка. Кладем указательный палец поперек нижних зубов  под поднятый язык. В таком положении язык не падает вниз и его кончик работает вверху. В дальнейшем палец убираем. Повторяем упражнение в течении 10 – 20 секунд до 30 раз в день.

**Кто по дереву стучит**

**Дын – дын – дын,**

**Да дын – дын – дын?**

**Это дятел, добрый дятел**

**Постучи и ты за ним.**