**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОСНОВА ЗВУКОПРОИЗНОШЕНИЯ**

Речевые нарушения у детей – серьёзная проблема нашего времени. Предупредить речевые нарушения и подготовить речевой аппарат к постановке звука мы можем проводя **артикуляционную гимнастику дома**.

***Что же такое артикуляционная гимнастика и для чего она нужна?***

Взрослые и дети выполняют гимнастику для туловища, рук и ног, чтобы быть ловкими и сильными. Специальная (артикуляционная) гимнастика нужна и для наших органов речи - губ, языка и подъязычной уздечки, чтобы они могли выполнять движения, необходимые для четкого проговаривания всех звуков.

**Целью артикуляционной гимнастики** является выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные.

Детям 2 - 4 лет артикуляционная гимнастика поможет выработать необходимую подвижность органов речи и **избежать** нарушений звукопроизношения. Некоторые дети благодаря помощи близких и своевременному началу занятий артикуляционной гимнастикой и упражнениям по развитию речевого слуха сами могут научиться говорить чисто и правильно. Детям 5 -7 лет упражнения для губ и языка помогут **исправить дефектные** звуки. Сложные нарушения звукопроизношения будут преодолены быстрее, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но  вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».

Мы, взрослые, не задумываемся, какое положение занимают наши губы и язык в процессе речи, - у нас навык автоматизировался. Ребёнку, чтобы приобрести этот автоматизм, необходимо развить точность и силу движений. Лучше малышу **видеть свои органы речи**, поэтому гимнастику рекомендуется проводить перед зеркалом, подражая показу взрослого или рассматривая соответствующие фотографии.

**Рекомендации к проведению упражнений:**

1. Внимательно прочитайте описание упражнения. Попробуйте выполнить его перед зеркалом. Только после того, как Вы сами освоите это упражнение, предлагайте его ребенку.

2. При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённую последовательность – от простых упражнений к сложным.

3. На начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе.

4. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись и становились более прочными.

5. Упражнения выполнять сидя перед зеркалом (достаточно настольного зеркала 15\*15 см.), в спокойной обстановке, при достаточном освещении.

6. Предварительно ребенок должен увидеть правильный образец упражнений – покажите ему, как правильно выполняется упражнение. Для поддержания интереса к гимнастике используются стихи.

7. Некоторые упражнения выполняются под счёт, который ведёт взрослый. Это необходимо для того, чтобы у ребёнка вырабатывалась устойчивость наиболее важных положений губ и языка.

8. Зеркало можно убрать, когда ребёнок научится абсолютно правильно выполнять упражнения, функции контроля берут на себя собственные кинестетические ощущения ребенка (ощущения движения и положения органов артикуляционного аппарата).

9. Лучше заниматься 2-3 раза в день в течение 5-10 минут.

**Начинать гимнастику лучше с дыхательной гимнастики** (1 – 2 упражнения) с использованием следующего материала: ваты, соломинки, воздушных шаров, мыльных пузырей, дидактических пособий.

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. Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков слов, т.е. коротких и длинных.

А теперь переходим непосредственно к артикуляционной гимнастике, которую необходимо начинать с упражнений для губ.

**Упражнения для губ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1. «Заборчик».***  **Цель:** вырабатывать умение удерживать губы в улыбке, обнажая нижние и верхние передние зубы. Укреплять мышцы губ и развивать их подвижность.  **Способ выполнения.**Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны. Удерживать губы в таком положении под счёт от 5 до 10.  *«Зубы ровно мы смыкаем*  *И заборчик получаем*  *А сейчас раздвинем губы,*  *Посчитаем наши зубы».* | https://konspekta.net/poisk-ruru/baza10/1272478315562.files/image013.jpg | https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_56cc7d2751696/konsultatsiiauchitielialoghopiedadliaroditielieikakproviestiartikuliatsionnuiughimnastikusriebionkom_1.jpeg |
| ***2. «Трубочка».***  **Цель:** вырабатывать движение губ вперед, укреплять мышцы губ, их подвижность.  **Способ выполнения.** Вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать губы в таком положении под счет от 5 до 10.  *«Мои губы – трубочка*  *Превратились в дудочку».* | https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1632284/5747af57-6d6e-4efc-8d11-c9b898a63a26/s1200?webp=false | https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_56cc7d2751696/konsultatsiiauchitielialoghopiedadliaroditielieikakproviestiartikuliatsionnuiughimnastikusriebionkom_2.jpeg |
| ***3. «Заборчик – Трубочка».***  **Цель**: укреплять мышцы губ и тренировать их подвижность путем переключения позиций губ.  **Способ выполнения.** Чередование положений губ. | | |

**Упражнения для языка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***1. «Блинчик»***  **Цель:**Вырабатывать умение делать язык широким и удерживать его в спокойном состоянии.  **Способ выполнения.** Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать язык в таком положении под счёт от 5 до 10.  *«Испекли блинов немножко,*  *Остудили на окошке,*  *Есть их будем со сметаной,*  *Пригласим к обеду маму».* | https://slide-share.ru/image/3506867.jpeg | https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_56cc7d2751696/konsultatsiiauchitielialoghopiedadliaroditielieikakproviestiartikuliatsionnuiughimnastikusriebionkom_3.jpeg |
| ***2. «Иголочка»***  **Цель:** Выработать умение удерживать язык в напряженном состоянии, делая кончик языка «острым».  **Способ выполнения.** Рот приоткрыть, язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким. Удерживать в таком положении под счет от 1 до 5-10.  *«Язык в иголку превращаю, напрягаю и сужаю.*  *Острый кончик потяну, до пяти считать начну.*  *Раз, два, три, четыре, пять – иголку я могу держать».* | https://myslide.ru/documents_4/8384fdf7e83ccec3526f3b5c5b025a10/img12.jpg | https://i.ytimg.com/vi/IUs09rqTBxQ/maxresdefault.jpg |
| ***3. «Часики»***  **Цель:** Выработать умение двигать язык к уголкам рта: вправо – влево.  **Способ выполнения.** Рот приоткрыт, губы слегка растянуты в улыбке. Кончик узкого языка попеременно касается то одного, то другого угла рта. Упражнение проводится под слова «тик» – к одному уголку, «так» — к другому. Следите, чтобы нижняя челюсть не двигалась – работает только язык.  «*Ходят часики «тик-так», Язычок умеет так».* | https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/02f0/0008a1f7-936240b0/img4.jpg | https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_56cc7d2751696/konsultatsiiauchitielialoghopiedadliaroditielieikakproviestiartikuliatsionnuiughimnastikusriebionkom_10.jpeg  https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_56cc7d2751696/konsultatsiiauchitielialoghopiedadliaroditielieikakproviestiartikuliatsionnuiughimnastikusriebionkom_11.jpeg |
| ***4. «Качели»***  **Цель:** Вырабатывать умение менять положение языка «верх - низ».  **Способ выполнения.** Рот открыт, губы в улыбке. Широкий язык положить за нижние зубы с внутренней стороны, затем поднять широкий язык за верхние зубы с внутренней стороны.  *«На качелях я качаюсь:*  *Вверх-вниз, вверх-вниз.*  *Высоко я поднимаюсь,*  *Опускаюсь снова вниз».* | http://900igr.net/up/datai/71120/0016-018-.jpg | https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_56cc7d2751696/konsultatsiiauchitielialoghopiedadliaroditielieikakproviestiartikuliatsionnuiughimnastikusriebionkom_5.jpeg  https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_56cc7d2751696/konsultatsiiauchitielialoghopiedadliaroditielieikakproviestiartikuliatsionnuiughimnastikusriebionkom_6.jpeg |
| ***5. «Горка»***  **Цель:** научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих звуков.  **Способ выполнения.** Рот открыт, губы в улыбке. Кончик языка за нижними резцами. Спинку языка поднять вверх «горкой».  *«Вот так горка! Что за чудо! Язык выгнулся упруго: кончик в зубы упирается, бока кверху устремляются».* | https://yt3.ggpht.com/a/AGF-l7-1OIrCFL18YTLWrCH18UE9FbzA-VuGtFsqVg=s900-c-k-c0xffffffff-no-rj-mo | https://i.ytimg.com/vi/RvBaiajxjDI/maxresdefault.jpg |
| ***6. «Чашечка»***  **Цель:** Укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем боковых краев и кончика языка, умение удерживать язык в таком положении.  **Способ выполнения.** Рот открыт, губы в улыбке, язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты к верхней губе, но не касаются ее. В таком положении удерживать под счет от 5 до 10.  *«Язык широкий положи,*  *А края приподними.*  *Получилась чашка,*  *Кругленькая чашка».* | https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/932587/9ed8d885-766f-4ba0-9e7a-0b28d0e04d54/s1200 | https://nuskin-rus.ru/wp-content/uploads/2017/08/Uprazhneniya-pri-pomoshhi-yazyka-1.jpg |
| ***7. «Фокус»***  **Цель:** вырабатывать подъем языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю посередине языка.  **Способ выполнения.** Поднять язык в положение «чашечка» и плавно подуть на кончик носа. Можно на кончик носа положить кусочек ваты. Во время дутья он улетит точно вверх.  *«Хочешь, фокус покажу? На нос ватку положу.*  *Дуну я на ватку эту, фокус-покус! Ватки нету!».* | http://900igr.net/up/datas/189506/010.jpg | https://i.pinimg.com/736x/7a/82/27/7a8227c77f728bd5188cdb116e5d6e93.jpg |
| ***8.«Почистим нижние и верхние зубки»***  **Цель:** Укреплять мышцы кончика языка, учить детей удерживать кончик языка за зубами, активизировать кончик языка.  **Способ выполнения.** Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние и верхние зубы, делая движения языком из стороны в сторону.  *«Рот откройте, улыбнитесь,*  *Свои зубки покажите,*  *Чистим верхние и нижние,*  *Ведь они у нас не лишние».* | https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/010d/0000d7e4-89d90fbf/hello_html_399a4fa8.jpg | https://ds03.infourok.ru/uploads/ex/123d/00025c2c-acbc2106/img7.jpg |
| ***9. «Маляр»***  **Цель:** Отрабатывать движения языка вверх, вырабатывать его подвижность.  **Способ выполнения.** Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твердое небо («потолок») делая движения языком вперед - назад, поглаживая небо.  *«Мы работаем с утра,*  *Красить потолок пора,*  *Челюсть ниже опусти,*  *Язык к нёбу подними.*  *Поводи вперёд-назад —*  *Наш маляр работе рад».* | https://fsd.multiurok.ru/html/2017/05/30/s_592d2d901320f/636325_19.jpeg | https://fsd.multiurok.ru/html/2017/05/30/s_592d2d901320f/636325_19.jpeg |
| ***10. «Лошадка»***  **Цель:** отрабатывать подъём языка, подготавливать его к выработке вибрации, растягивать подъязычную связку (уздечку). Укреплять мышцы языка.  **Способ выполнения.**Рот открыт. Губы в улыбке. Присосать широкий кончик языка к бугоркам за верхними зубами, а затем со щелчком оторвать.  *«Цок-цок-цок по мостовой-*  *Идет лошадка к нам с тобой.*  *Щелкай язычком быстрее,*  *Чтоб она пришла скорее».* | https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/0f65/0010769c-d44b377e/hello_html_37136af5.jpg | https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_56cc7d2751696/konsultatsiiauchitielialoghopiedadliaroditielieikakproviestiartikuliatsionnuiughimnastikusriebionkom_9.jpeg |
| ***11. «Грибок»***  **Цель:** Вырабатывать подъем языка вверх, растягивать подъязычную связку (уздечку).  **Способ выполнения.**Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и прижать широкий язык всей плоскостью к нёбу. Язык напоминает шляпку грибка, а растянутая подъязычная связка - его ножку.  *«Я стою на ножке тонкой,*  *Я стою на ножке гладкой,*  *Под коричневою шляпкой*  *С бархатной подкладкой».* | https://myslide.ru/documents_3/9fa7fb2890e46c25b593101e567589e6/img6.jpg | https://i.ytimg.com/vi/AiA_IymJT-w/maxresdefault.jpg |
| ***12. «Гармошка»***  **Цель:** Укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную уздечку.  **Способ выполнения.**Прижать язык к нёбу (как в "Грибке") и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная связка). При повторении упражнения (до 10 раз) надо стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.  *«Присосу язык на нёбо,*  *А теперь смотрите в оба:*  *Ходит челюсть вверх и вниз –*  *У неё такой круиз».* | http://muzikalkairk.ucoz.ru/_tbkp/07/71.1.jpg | https://i.ytimg.com/vi/AiA_IymJT-w/maxresdefault.jpg |
| ***13. «Барабанщики»***  **Цель:** укреплять мышцы языка, вырабатывать подъем языка вверх и умение делать кончик языка напряженным. Развивать подвижность языка.  **Способ выполнения.**Улыбнуться, открыть рот, поставить язычок за верхние зубы, звонко, отчетливо, многократно повторять: «Д-Д-Д…». Темп постепенно убыстрять, зубы не сближать.  *«Барабанщик очень занят,*  *Барабанщик барабанит,*  *Д-д, д-д-д!»* | https://cdn5.vectorstock.com/i/thumb-large/56/54/toy-drum-vector-1105654.jpg | https://i.ytimg.com/vi/iDpxY-SK7Xw/maxresdefault.jpg |
| ***14. «Парус»***  **Цель:** вырабатывать умение находить правильное положение языка, удерживать язык за верхними зубами.  **Способ выполнения.**Улыбнуться, широко раскрыть рот, кончик языка поднять к бугоркам (альвеолам), удерживать в таком положении под счет от 5 до 10. Повторить 2-3 раза.  *«Лодка под парусом*  *По реке плывет,*  *На прогулку лодочка*  *Малышей везет».* | https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/0202/00048259-d19a5ba6/hello_html_m799fa399.jpg | https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1866932/efd3da4a-58a5-486d-b49c-e559dda66a9d/s1200?webp=false |

**Спасибо за внимание!**