

СОВЕТЫ ОТ ЛОГОПЕДА

Зачем делать артикуляционную гимнастику?

Артикуляционная гимнастика – это комплекс упражнений для тренировки и развития подвижных органов артикуляции.

Артикуляционная гимнастика сравнима с гимнастикой для тела. Если регулярно выполнять упражнения на пресс, то в итоге удастся сесть в шпагат. А вот хорошо «натренированные» язык и губы быстрее и легче примут и закрепят необходимые артикуляционные позиции.

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

Эффект от артикуляционной гимнастики:

- усиливает кровообращение;
- развивает гибкость органов речевого аппарата;
- тренирует четкость произношения;
- дает возможность подготовить речевой аппарат к постановке конкретных звуков.

Что нужно для занятий?

Зеркало, ребенок и участие мамы.

Важно, чтобы занятие проходило в игровой форме, и мама на собственном примере показывала, как необходимо выполнять упражнения.

Зеркало – это очень важный и обязательный атрибут при выполнении артикуляционной гимнастики. Ребенок должен видеть, как он выполняет упражнения и какие ошибки допускает. Мама смотрит, подсказывает, корректирует.

Помните! Гимнастика даст свой результат только при систематических занятиях. Желательно ежедневных. Переусердствовать не нужно. Делаем 2-3 упражнения за один раз в течение 5-7 минут 2 раза в день.

Как правильно заниматься артикуляционной гимнастикой?

Сначала познакомьте ребёнка с основными положениями губ и языка с помощью интересных упражнений. На этом этапе малыш должен повторять упражнения 2-3 раза. Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребенку необходим зрительный контроль. 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)?

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

Упражнения на повторение помогут отработать определённые положения органов артикуляции, необходимые для произношения звуков, которые вызывают наибольшие трудности именно у вашего малыша.

Занимаясь с детьми 3-4-летнего возраста, следите, чтобы они усвоили основные движения.

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

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

Общая артикуляционная гимнастика.

1. **«Окошко».** Открывание и закрывание рта. Медленно открыть рот, держать открытым под счет 2-5 (открыли окошко). Медленно закрыть. (6 раз)
2. **«Лягушки улыбаются».** Углы рта оттянуты, улыбка, губы сомкнуты.
3. Губы вытянуть **«Трубочкой»**, как при звуке «У», затем перевести губы в улыбку до обнажения верхних и нижних зубов, как при звуке «и». Выполнять медленно с выдержкой на крайних положениях под счет до 5-ти.
Чередование упражнений «Лягушка улыбается» – «Хобот».
4. **«Заборчик».** смыкаются зубы, губы раздвигаем. Про себя посчитать, сколько зубов видно в верхнем ряду, а сколько в нижнем.
5. **«Бублик».** Правильно округлить губы, не смыкать. Держать 10-15 сек.
Чередование упражнений «Заборчик» – «Бублик».
6. **«Шарики».** Одновременно надуть обе щеки; сдуть щеки, втянуть их.
7. **«Блинчик».** Растянуть губы в улыбку, широко открыть рот – положить широкий язык на нижнюю губу, не шевелить, под счет до 5-8. Нижняя губа не должна подворачиваться.
Если язык не лежит спокойно, то:
 1. Постучать язык губами (пя-пя-пя...).
 2. Язык погладить зубами – **«Расчёска»**.
 3. Язык осторожно покусать зубами.
8. **«Слизываем варенье».** Растянуть губы в улыбку, широко открыть рот – широким языком облизать верхнюю губу, затем нижнюю.
9. **«Часики тикают».** Растянуть губы в улыбку, широко открыть рот – высунуть язык вперед, не касаясь губ. Двигать языком вправо – влево, к уголкам губ. Работает только язык, челюсть не двигается.
10. **«Конфетка»** Языком дотронуться до правой щеки и удержать положение, затем до левой.
11. **«Качели».** Растянуть губы в улыбку, широко открыть рот - поднять язык вверх за верхние резцы, опустить язык вниз за нижние резцы.
12. **«Змейка».** Растянуть губы в улыбку, широко открыть рот - двигать языком вперед – назад при широко открытом рте. Следите, чтобы рот не закрывался. Челюсть, губы не двигаются, работает один язык.
13. **«Лошадка скачет»** – щелкать языком.

После каждого упражнения медленно убрать язык в рот, медленно закрыть рот. **Все упражнения выполнять до 3-6 раз.**