

## «Артикуляционная гимнастика в домашних условиях»



**Артикуляционная гимнастика** - это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие -увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

**Артикуляционная гимнастика** - упражнения для тренировки органов артикуляции необходимые для правильного звукопроизношения.

Бытует мнение, что **артикуляционная гимнастика** - это не на столь важное и несерьёзное занятие, которым можно и не заниматься. Однако, это не так.

**Систематичное выполнение артикуляционных упражнений позволяет:**

1.Подготовить артикуляционный аппарат к самостоятельному формированию произношения звуков - это значит, чем раньше родители с ребёнком станут заниматься артикуляционной гимнастикой, тем быстрее у ребёнка появятся звуки родного языка.

2.Артикуляционные упражнения помогают детям со сложными речевыми нарушениями быстрее преодолеть речевые дефекты.

3.Артикуляционная гимнастика очень полезна детям с речевыми нарушениями, т.е. которым поставлен диагноз: ЗПР, дизартрия, и т.д.

На базе ДОУ учитель-логопед в группе с детьми ЗПР по коррекции нарушений звукопроизношения, проводит занятия в индивидуальном порядке.

Дети с задержкой психического развития нуждаются в дополнительных занятиях в домашних условиях.

Как правильно проводить **артикуляционную гимнастику дома?**

**Организация проведения артикуляционной гимнастики в домашних условиях:**

1. Заниматься следует ежедневно 7-10 минут.

2. Все упражнения проводятся перед зеркалом. Отличный вариант - большое зеркало, где ребёнок видит себя и взрослого.

3. Все упражнения проводятся в виде игры. Ребёнка необходимо заинтересовать в выполнении артикуляционных упражнений, например *«Давай поиграем с язычком»*.

4. Сначала проводятся в медленном темпе, т.е. не спеша 4-5 упражнений в день, затем каждый день прибавляем по одному новому артикуляционному упражнению.

Правильное произношение звуков детьми обеспечивается хорошей подвижностью и дифференцированной работой органов артикуляции. Выработать чёткие и согласованные движения органов артикуляционного аппарата помогает артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика, это подбор последовательных артикуляционных упражнений для формирования определённых звуков: свистящих, шипящих, сонорных и т.д.

#### **Знакомство с артикуляционными упражнениями.**

Артикуляционные упражнения делятся на статические и динамические.

**Статические упражнения** - это упражнения, где ребёнок выполняет определенный уклад, позу щек, губ, языка.

**К статическим относятся следующие упражнения:** заборчик, окошечко, трубочка, чашечка, лопатка, иголочка, парус, грибок.

#### **«ЗАБОРЧИК»**

Улыбнуться, показать верхние и нижние зубы. Удерживать от 1 до 10.

Зубы ровно ты смыкаешь

И «заборчик» получаешь.

А сейчас раздвинешь губы -

И увидишь свои зубы.

#### **«ОКОШЕЧКО»**

Упражнения для развития подвижности губ. Рот приоткрыть и удерживать от 1 до 10

Рот приоткрою я немножко,

Губы сделаю *«окошком»*.

Зубки рядышком стоят

И в окошечко глядят.

#### **«ТРУБОЧКА»**

Вытянуть губы вперед, как хоботок. Удерживать от 1 до 10.

Мои губы-трубочка-

Превратились в дудочку.

Громко я дудеть могу:

Ду-ду, ду-ду-ду

Ду-ду, ду-ду-ду.

**«ЧАШЕЧКА»**

Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края языка загнуть в форме чашечки. Удерживать от 1 до 5.

Язык широкий положи,

А края приподними.

Получилась чашка,

Кругленькая чашка.

**«ЛОПАТКА»**

Улыбнуться, приоткрыть рот и положить широкий язык на нижнюю губу (губу не натягивать на нижние зубы) и удерживать в данном положении от 1 до 5.

Язычок лопаткой положу.

И под счёт я так его держу.

Раз, два, три, четыре, пять,

Язычок мы будем расслаблять!

**«ИГОЛОЧКА»**

Удерживать язык узким от 1 до 5.

Язык в «иголку» превращаю,

Напрягаю и сужаю.

Острый кончик потяну,

До пяти считать начну.

Раз, два, три, четыре, пять!

Иголку я могу держать.

**«ПАРУС»**

Улыбнуться, широко открыть рот, кончик языка поднять вверх, коснуться бугорков (альвеол), за верхними зубами. Удерживать язык в таком положении от 1 до 10.

Лодочка под парусом

По реке плывёт,

На прогулку лодочка

Мальшей везёт.

**«ГРИБОК»**

Рот открыт, язык присосать к нёбу. Удерживать язык в таком положении от 1 до 10.

На тонкой ножке вырос гриб,

Он не мал и не велик.

Присосался язычок!

Несколько секунд - молчок!

Это некоторые основные упражнения, их намного больше. Здесь надо сказать, что особенно важные это первые два упражнения - «Заборчик», «Окошечко», так как именно от этих упражнений будут выполняться и другие артикуляционные упражнения. Например, чтобы выполнить упражнение «Парус». Взрослый просит ребёнка сделать упражнения: «Заборчик» - «Окошечко» - «Парус». И так любое упражнение будет начинаться именно с этих двух артикуляционных упражнений.

Статические упражнения должны удерживаться ребёнком в течение 7-10 секунд, то есть мало показать, главное уметь удержать позу.

Например, говорим ребёнку: «Ты будешь выполнять упражнение, а я буду считать».

**Динамические упражнения** - это упражнения, где необходимо правильное движения щек, губ, языка.

**К динамическим относятся следующие упражнения:** часики, качели, лошадка, чистим зубы, вкусное варенье, барабан, толстячки, худышки, маляр.

#### **«ЧАСИКИ»**

Улыбнуться, рот открыть. Кончик языка переводить на счёт 1-2 из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

Тик-так, тик-так

Ходят часики-вот так.

День и ночь они не спят,

Всё стучат, стучат, стучат.

#### **«КАЧЕЛИ»**

Улыбнуться, рот открыть. Поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

Поскорей, ребята, сели

На волшебные качели.

Вверх летим и тут же вниз,

Ну-ка, ротик, улыбнись.

#### **«ЛОШАДКА»**

Улыбнуться, рот открыть. Поцелкать кончиком языка. Как цокают лошадки. Рот при этом открыт, кончик языка не вытянут и не заострен. Следить, чтобы он не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

Мы ни сколько не устали,

Язычком мы цокать стали.

Цокать медленно и сильно,

Ты дружок не торопись-

Делай медленно-трудись.

Слышно звонко, как лошадка

Бьёт копытом по брусчатке.

#### **«ЧИСТИМ ЗУБКИ»**

Улыбнуться, рот приоткрыть, упереться кончиком языка за зубами и поводить им из стороны в сторону.

Мягкой щёткой с утра.

Чистит зубки детвора.

Будут зубки сильные,

Белые, красивые!

### **«ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»**

Улыбнуться, открыть рот, широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу.

Губка верхняя в варенье.

Ах, неаккуратно ел.

Вот облизывать придётся.

Будто нет других дел.

### **«БАРАБАН»**

Улыбнуться, открыть рот, постучать кончиком языка за верхними зубами, отчётливо произнося твёрдый звук [Д].

В руки барабан возьмём.

И играть на нем начнем.

Язычок наверх подняли,

«Д-д-д-д» застучали.

### **«ТОЛСТЯЧОК»**

«Толстячок»-надувание обеих щек одновременно; надувание правой и левой щек поочередно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).

Воздух в ротик набираем,

Щёчки сильно надуваем-

Толстячка изображаем.

Воздух не отпускаем.

«ХУДЫШКА» - втягивание щёк в ротовую полость при опущенной нижней челюсти и сомкнутых губах.

Толстыми щёчки были

Воздух вышел-ой, ой, ой!

Щёчки быстро похудели

И худышку получили.

### **«МАЛЯР»**

Улыбнуться, рот открыть. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.

Красить комнаты пора.

Пригласили маляра.

Челюсть ниже опускаем-

Маляру мы помогаем.

Эти упражнения тоже проводятся под счёт только при каждом счёте ребёнку, необходимо поменять положение щёк, губ или языка. Во время выполнения артикуляционного упражнения «*Качели*», ребёнок поднимает и опускает язык вверх-вниз, под счёт взрослого или под текстовое сопровождение.

Если язык у ребёнка дрожит, слишком напряжен, отклоняется в сторону, ребёнок не может удержать позу даже короткое время, это значит, что ребёнок нуждается в логопедическом массаже. В таком случае родители должны обратиться за помощью к учителю-логопеду.

**Учитель-логопед рекомендует родителям использовать следующую литературу:**

1. «Опосредованная артикуляционная гимнастика для детей дошкольного возраста»

авт. З.А.Репина, А.В.Доросинская (г.Екатеринбург, 1999г.)

2. «Логопедические упражнения. Артикуляционная гимнастика»

авт. Т.А.Воробьёва, О.И.Крупенчук (Санкт-Петербург, 2006г.)

3. «Развиваем речевую моторику и правильное произношение» (для детей 3-6 лет) авт. В.И.Буйко (Екатеринбург, 2016г.)

4. «Весёлая артикуляционная гимнастика»

авт. Н.В.Нищева (Санкт-Петербург, 2014г.)

5. «Артикуляционная гимнастика»

авт. Е.А.Пожиленко (Санкт-Петербург, 2009г.)

6. «Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа»

авт. Л.П.Воронина, Н.А.Червякова (Санкт-Петербург, 2013г.)

7. «Тетрадь для логопедических занятий»

авт. Г.Э.Резник (Харьков, 2014г.)

Данная литература составлена так, что каждый родитель может без проблем проводить артикуляционную гимнастику со своим ребёнком в домашних условиях.

Правильное произношение звуков родного языка должно быть сформировано у ребёнка до школы в 5-лет и в этом вам помогут артикуляционные упражнения. Потому что правильная речь - это залог уверенного общения, успешного обучения, грамотного чтения и письма.

Яицкая Л.И.,  
учитель-логопед  
МБДОУ МО г.Краснодар  
«Детский сад 177»