

# ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА?

Общеизвестно, что письмо формируется на основе устной речи, поэтому недостатки устной речи могут привести к плохой успеваемости в школе. Чтобы малыш научился произносить сложные звуки ([с], [сь], [з], [зь], [ц], [ш], [ж], [щ], [ч], [л], [ль], [р], [рь]), его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного движения к другому. Всему этому поможет научиться артикуляционная гимнастика.

**Артикуляционная гимнастика** — упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.

## **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, про которых говорят, что у них «каша во рту».

Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

## **Как правильно заниматься артикуляционной гимнастикой?**

Сначала познакомьте ребёнка с основными положениями губ и языка. («Сказка о Веселом язычке»). На этом этапе малыш должен повторять упражнения 2-3 раза.

Затем повторяйте с ним все упражнения, выполняя каждое не менее 5-6 раз (для удобства изготовьте карточки с рисунками - символами упражнений, карточки помогут быстрее освоить все упражнения).

## Рекомендации к проведению упражнений:

- Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку 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.
- Лучше заниматься 2 раза в день (утром и вечером) в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребёнка.
- 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.
- Если во время занятий язычок у ребёнка дрожит, слишком напряжён, отклоняется в сторону и малыш не может удержать нужное положение языка даже короткое время, обязательно обратитесь к логопеду. Возможно, понадобятся помощь врача и специальный массаж.

Правильное произношение звуков наряду с богатым словарным запасом и грамматически верной, хорошо развитой, связной речью является одним из основных показателей готовности ребёнка к школьному обучению.



## Артикуляционная гимнастика для свистящих звуков (С, СЬ, З, ЗЬ, Ц).

### 1. «Улыбка – Трубочка».

Описание: Поставить верхние зубы на нижние, растянуть губы в улыбке, показав все зубы, удерживать улыбку 3–5 сек., вытянуть губы вперед трубочкой, удерживать губы в таком положении 3–5 с. Выполнять переключения с одной позиции на др. 5–7р.

**Внимание (!):** Следить, чтобы в процессе переключения зубы не размыкались и не сдвигались.

### 2. «Лопаточка».

Описание: Рот открыт, язык спокойно положить на нижнюю губу, удерживать его широким на нижней губе 3-7 сек.

### 3. «Наказать непослушный язычок».

Описание: Упр. «Лопаточка», пошлепать по языку верхней губой со словами «пя-пя». Удерживать широкий язык в спокойном положении под счет от 1 до 10.

**Внимание (!):** Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе.

### 4. «Забить гол» (выработка длительной струи воздуха).

Описание: Улыбнуться, положить широкий передний край языка на нижнюю губу, прикрыть верхней губой, оставив небольшую щелочку и, как бы произнося длительно звук Ф, сдуть ватный шарик на противоположный край стола.

**Внимание (!):** Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы. Нельзя надувать щеки. Следит, чтобы ребенок произносил Ф, а не Х.

### 5. «Чистим зубки»

Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, и кончиком языка «почистить» нижние зубы, делая языком движения из стороны в сторону.

**Внимание (!):** губы неподвижны, в положении улыбки. Следить, чтобы кончик языка находился у десен, а не скользил по верхнему краю зубов.

### 6. «Горка»

Описание: улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка упирается за нижние зубы, широкий язык приподнять «горкой». Удерживать язык 5-10 с.

**Внимание (!):** следите, чтобы кончик языка не высовывался из-за зубов, язык должен быть широким.

### 7. «Катушка».

Описание: рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается вглубь рта.

## Артикуляционные упражнения для шипящих звуков (Ш-Ж-Ч-Щ).

1. «Улыбка – Трубочка». Описание: Поставить верхние зубы на нижние, растянуть губы в улыбке, показав все зубы, удерживать улыбку 3 – 5 секунд, вытянуть губы вперед трубочкой, удерживать губы в таком положении 3 – 5 секунд. Выполнять переключения с одной позиции на другую 6 раз.  
**Внимание (!!):** Следить, чтобы в процессе переключения зубы не размыкались и не сдвигались.
2. «Лопаточка». Описание: Рот открыт, язык спокойно положить на нижнюю губу, удерживать его широким на нижней губе 3-7 сек.
3. «Наказать непослушный язычок». Описание: Упр. «Лопаточка», пошлепать по языку верхней губой со словами «пя-пя». Удерживать широкий язык в спокойном положении под счет от 1 до 10.  
**!!** Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе.
4. «Футбол». Описание: Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе перед ребенком, загоняя его в «ворота».  
**!!:** Следить, чтобы не надувались щеки, для этого можно их слегка придерживать пальцами. Загонять шарик на одном выдохе, не допуская, чтобы струя воздуха была прерывистой.
5. «Чистим зубки» Описание: Открыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.  
**!!:** Губы улыбаются, верхние и нижние зубы видны. Следить, чтобы кончик языка не высовывался, не загибался внутрь, а находился у корней верхних зубов. Нижняя челюсть неподвижна, работает только язык.
6. «Качели». Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от 1-5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от 1- 5. Так, поочередно менять положение языка 4–6 раз  
**!!:** Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.
7. «Грибок» Описание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, и прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. Тогда язык будет напоминать тонкую шляпку гриба, а растянутая подъязычная связка – его ножку.  
**!!:** Следить, чтобы губы улыбались. Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно – ни одна половина не должна опускаться. При повторении упражнения надо шире открывать рот.
8. «Вкусное варенье» Описание: Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.  
**!!:** нижняя челюсть должна быть неподвижна, можно придерживать ее пальцем. Язык должен быть широким, боковые края языка касаются углов рта. Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению «Наказать непослушный язычок», и распластанный язык можно шпателем приподнять на верхнюю губу.
9. «Чашечка» Описание: Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу (при необходимости, распластать язык, пошлепав по нему верхней губой со звуком «пя-пя-пя»), приподнять все края языка вверх. Удерживать 5-10 секунд.  
**!!:** Следить, чтобы язык был широким, без выраженного кончика языка, все края языка равномерно подняты.
10. «Лошадка» Описание: Улыбнуться, открыть рот, пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).  
**!!:** Упражнение выполняется медленно. Нижняя челюсть должна быть неподвижна, работает только язык. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался назад.

