**Артикуляционная гимнастика общие упражнения**

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, нижняя челюсть, мягкое нёбо. Точность, сила и дифференцированность движений этих

Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи — язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических. Процесс голосообразования происходит при участии органов дыхания (гортань, трахея, бронхи, легкие, диафрагма, межреберные мышцы). Таким образом, говоря о специальной логопедической гимнастике, следует иметь в виду упражнения многочисленных органов и мышц лица, ротовой полости, плечевого пояса, грудной клетки.

**Артикуляционная гимнастика** является основой формирования речевых звуков — фонем — и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

**Артикуляционной гимнастикой** называются специальные упражнения для развития подвижности, ловкости языка, губ, щек, уздечки.

Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики.

**Цель артикуляционной гимнастики** - *выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.*

Артикуляционная гимнастика поможет обрести целенаправленность движений языка, выработать полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата

**Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. 2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.

3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

5. Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

7. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

8. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

**Работа организуется следующим образом:**

Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.

Показывает его выполнение.

Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроя у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научиться подниматься кверху»).

Если у ребенка при выполнении упражнений долго (около 1 месяца) не вырабатываются точность, устойчивость и плавность движений органов артикуляции, это может означать, что вы не совсем правильно выполняли упражнения или проблема вашего ребенка серьезнее, чем вы думали. В обоих случаях ребенка нужно обязательно показать специалисту-логопеду.

Практически у всех детишек-дошкольников встречаются недостатки произношения одного или нескольких звуков, большинство из которых носят временный, непостоянный характер. Они обусловлены тем, что у ребенка этого возраста еще недостаточно хорошо функционируют центральный слуховой и речевой аппараты. Связь между ними недостаточно выработана и прочна, мышцы речевого аппарата еще слабо натренированы. Все это приводит к тому, что движения речевых органов ребенка еще недостаточно четки и согласованы. Поэтому в дошкольном возрасте большую роль играет целенаправленное развитие подвижности речевых органов и умения владеть ими.

Помните, что ежедневными упражнениями вы помогаете ребенку достичь правильного звукопроизношения.

Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза. Попробуйте повторять их вместе с ребенком.

**Упражнения для губ**

1. ***Улыбка.***

Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.

2. ***Трубочка (Хоботок).***

Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.

3. ***Бублик (Рупор).***

Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.

4. ***Улыбка — Хоботок.***

Чередование положений губ.

5. ***Кролик.***

Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

**Упражнения для развития подвижности губ**

1. ***Покусывание и почесывание сначала верхней, а потом нижней губы зубами.***

2***. Улыбка — Трубочка.***

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

3. ***Пятачок.***

Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

4. ***Рыбки разговаривают.***

Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

5. ***Сжать большим пальцем и указательными пальцами одной руки верхнюю губу за носогубную складку и двумя пальцами другой руки нижнюю губу и растягивать их вверх-вниз.***

6. ***Щеки сильно втянуть внутрь, а потом резко открыть рот. Необходимо добиться, чтобы при выполнении этого упражнения, раздавался характерный звук "поцелуя".***

7. ***Уточка.***

Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв уточки.

8. ***Недовольная лошадка.***

Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фырканье лошади.

9. ***Рот широко открыт, губы втягиваются внутрь рта, плотно прижимаясь к зубам.***

Если губы совсем слабые:

— *сильно надувать щеки, изо всех сил удерживая воздух во рту,*

*— удерживая губами карандаш (пластмассовую трубочку), нарисовать круг (квадрат),*

*— удерживать губами марлевую салфетку — взрослый пытается ее выдернуть.*

**Упражнения для губ и щек**

1. ***Покусывание, похлопывание и растирание щек.***

2. ***Сытый хомячок.***

Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.

3. ***Голодный хомячок.***

Втянуть щеки.

4. ***Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.***

**Статические упражнения для языка**

1***. Птенчики.***

Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

2. ***Лопаточка.***

Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.

3. ***Чашечка.***

Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

4. ***Иголочка (Стрелочка. Жало).***

Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.

5. ***Горка (Киска сердится).***

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.

6. ***Трубочка.***

Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

7***. Грибок.***

Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

**Динамические упражнения для языка.**

1. ***Часики (Маятник).***

Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.

2. ***Змейка.***

Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

3. ***Качели.***

Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

4. ***Футбол (Спрячь конфетку).***

Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.

5. ***Чистка зубов.***

Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.

6. ***Катушка.***

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.

7. ***Лошадка.***

Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.

8. ***Гармошка.***

Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

9. ***Маляр.***

Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.

10. ***Вкусное варенье.***

Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.

11. ***Оближем губки.***

Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

**Упражнения для развития подвижности нижней челюсти**

1. ***Трусливый птенчик.***

Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

2. ***Акулы.***

На счет "один" челюсть опускается, на "два" — челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет "три" — челюсть опущена на место, на "четыре" — челюсть даигается влево, на "пять" — челюсть опущена, на "шесть" — челюсть выдвигается вперед, на "семь" — подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

3. ***Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.***

4. ***Обезьяна***.

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

5. ***Сердитый лев.***

Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее — с шепотным произнесением этих звуков.

6. ***Силач.***

Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

7. ***Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.***

8. ***Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).***

9. ***Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.***

10. ***Дразнилки.***

Широко, часто открывать рот и произносить: па-па-па.

11. ***Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:***

*ааааааааааааа*

*яяяяяяяяяяяяяя* (расстояние между зубами в два пальца);

*ооооооооооооо*

*ёёёёёёёёёёёёё* (расстояние между зубами в один палец);

*иииииииииииии* (рот слегка открыт).

12. ***Произнесите гласные звуки с голосом:***

*аaaaaaaaaaaaa*

*яяяяяяяяяяяяяя*

*ооооооооооооо*

*ёёёёёёёёёёёёё*

*иииииииииииии*

***13. Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:***

*аааааэээээ*

*аааааеееее*

*аааааиииии*

*иииииааааа*

*ооооояяяяя*

*аааааииииииооооо*

*иииииээээээааааа*

*аааааиииииэээээоооооо* и т.д.

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

14. ***Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.***

*Мал, да удал.*

*Два сапога — пара.*

*Нашла коса на камень.*

*Знай край, да не падай.*

*Каков рыбак, такова и рыбка.*

*Под лежачий камень вода не течет.*

*У ужа ужата, у ежа ежата.*

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнуто.

**Тренировка мышц глотки и мягкого неба**

1. ***Позевывать с открытым и закрытым ртом.***

Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

2. ***Произвольно покашливать.***

Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.

Покашливать с высунутым языком.

3. ***Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.***

Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

4. ***Глотать воду маленькими порциями (20 — 30 глотков).***

Глотать капли воды, сока.

5. ***Надувать щеки с зажатым носом.***

6. ***Медленно произносить звуки к, г, т, д.***

7. ***Подражать:***

*— стону,*

*— мычанию,*

*— свисту.*

8. ***Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на затылке ребенка.***

***Опускать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на лбу ребенка.***

***Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.***

9. ***Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.***

10. ***Произносить гласные звуки а, э, и, о, у на твердой атаке.***

11. ***Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а. Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.***

12. ***Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.***