

## ***Рекомендации для родителей***

### ***по выполнению артикуляционной гимнастики с детьми дома***

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов – кинем. Выработка той или иной кинемы открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из – за ее отсутствия. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи – это сложный двигательный навык.

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.

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

## **Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. На первых этапах не следует предлагать детям более 2 – 3 упражнений за раз.

2. Каждое упражнение выполняется по 5 - 7 - 10 раз.

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

4. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Когда ребёнок сидит перед зеркалом можно его ножки поставить на коврик с различными раздражителями.

6. 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.

7. Начинать гимнастику лучше с самомассажа лица и шеи, а также упражнений для губ.

## **Организация проведения артикуляционной гимнастики**

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.

Если у ребенка не получается какое – то движение, нужно помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).

Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем – то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.

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

Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений, обязательно прочтите рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики.

### ***Упражнения для губ***

1. **Улыбка.** Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.
2. **Хоботок.** Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.
3. **Заборчик.** Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.
4. **Рупор.** Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
5. **Заборчик - Рупор. Улыбка - Хоботок.** Чередование положений губ.

### ***Упражнения для развития подвижности губ***

1. Покусывание верхней, а потом нижней губы зубами.
2. **Улыбка - Трубочка.** Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.
3. 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.

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

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

***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. **Лопаточка.** Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.
2. **Чашечка.** Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.
3. **Иголочка.** Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.
4. **Горка.** Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.
5. **Грибок.** Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

### ***Динамические упражнения для языка.***

1. **Часики.** Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет взрослого 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. **Лошадка.** Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.
5. **Гармошка.** Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.
6. **Маляр.** Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.
7. **Вкусное варенье.** Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.
8. **Оближем губки.** Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

### ***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:

- 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 шарики, пускать мыльные пузыри.