

Рекомендации родителям по проведению артикуляционной гимнастики.

Уважаемые родители!

Гимнастика для рук, ног - дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы, - чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так "без костей"? Оказывается, язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением.

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.

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

Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникла у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше. Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее "поставить" правильное звукопроизношение. Дети пяти, шести лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь. Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему: "Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем". Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится.

Организация проведения 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. В начале обучения не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
 - 2.** Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
 - 3.** При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
 - 4.** Перед началом выполнения взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы, и показывает выполнение упражнения.
 - 5.** 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.
 - 6.** Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).
 - 7.** 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.
- 8.** Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
 - 9.** 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.

**Обязательный комплекс
артикуляционной гимнастики**

<p>1. «Улыбка» («Заборчик») улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы и удерживать это положение 5-7 секунд</p>	
<p>2. «Трубочка» вытянуть губы вперед трубочкой, зубы сжаты. Удерживать это положение 5-7 секунд.</p>	
<p>3. Чередуем «Улыбка» - «Трубочка»</p>	
<p>4. «Качели» широко открыть рот и загибать широкий кончик языка поочередно вверх-вниз за зубы. Повторить 5-6 раз в каждую сторону</p>	
<p>5. «Накажем непослушный язычок» улыбнуться пошлепать языком между губами - "пя-пя-пя-пя-пя".</p>	
<p>Плавное переходит в упражнение «Лопатка»</p>	

<p>6. «Лопатка» («Блинчик») широкий, ненапряжённый язык положить на нижнюю губу. Язык не должен двигаться, рот приоткрыт. Удерживать такое положение 3-10 секунд. Повторить 3 раза.</p>	
<p>7. «Часики» улыбнуться, открыть рот кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой</p>	
<p>8. «Иголочка» Приоткрыть рот, как можно дальше высунуть вперед узкий, напряженный язык, удерживать это положение 5-7 секунд.</p>	
<p>9. Чередуем «Лопатка» - «Иголочка»</p>	
<p>10. «Горка»- «Киска сердится» губы в улыбке, рот открыт кончик языка упирается в нижние зубы середину языка выгнуть горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы. 5-7 секунд.</p>	
<p>11. «Сломали горку» Пожевать боковые края языка.</p>	

<p>12. «Вкусное варенье» широким плоским кончиком языка облизать верхнюю сверху вниз. Повторить 3-5 раз языка</p>	
<p>13. «Чашечка» широко открыть рот, улыбнуться, высунуть язык вперед за зубы, подняв его передний и боковые края, образуя «чашечку». Удерживать так 5-10 секунд. Повторить 2-4 раза</p>	
<p>14. «Лошадка» приоткрыть рот, улыбнуться, показав зубы. Пощёлкать кончиком языка. Нижняя челюсть неподвижна, работает только язычок.</p>	
<p>15. «Грибочек» приоткрыть рот, показав зубы. Присосать переднюю часть языка к твердому нёбу. Удерживать язык в этом положении 5-10 секунд (уздечка языка – это «ножка гриба», сам язык – его «шляпа»). Повторить 3-7 раз.</p>	