**Велиева Ирина Сергеевна**

**Учитель-логопед**

**МБДОУ «Детство» «ЦРР» г. Калуги НСП «Кораблик»**

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА И ДЛЯ ЧЕГО ОНА НУЖНА**

***Аннотация***

*В статье рассматривается понятие «артикуляционная гимнастика», положительное влияние на звукопроизношение артикуляционной гимнастики, описываются артикуляционные позы звуков позднего онтогенеза и необходимые упражнения при данных звуках*.

Чтобы четко и разборчиво произносить слова, необходимо укреплять речевой аппарат – для этого и нужна артикуляционная гимнастика

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

**Артикуляционная гимнастика проводится:**

- в детском саду с логопедом во время индивидуальной работы;

- в детском саду с воспитателем и самостоятельно;

- с родителями дома.

Основными задачами артикуляционной гимнастики является укрепление органов артикуляции и их корректная работа. Для этого необходимо работать с:

1. языком (задача – укрепить мышцы, развить подвижность, растянуть подъязычную связку, научить удерживать язык в широком и узком положениях, в форме чашечки);
2. губами (задача – укрепить мышцы, развить их гибкость, научить удерживать в конкретной позиции);
3. щеками (задача – упрочнить мускулатуру, развить координацию движений);
4. нёбом (задача – научить малыша контролировать подъем и опускание верхней челюсти, достичь подвижности мягкого нёба);
5. нижней челюстью (задача – развить гибкость и маневренность).

Чтобы ребенок смог произносить сложные звуки такие, как: ([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 затруднения могли совершать многократные переходы от одного движения к другому. Всему этому способствует артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика классифицируются на:

1. пассивную (когда специалист или родитель на начальном этапе выполняют упражнения за ребенка
2. активную (когда ребенок способен самостоятельно выполнять задания вслед за взрослым).

По содержанию упражнения бывают:

1. беззвучными;
2. с участием голоса;
3. статическими (для формирования артикуляционного уклада);
4. динамическими (для формирования точных артикулярных позиций);
5. вырабатывающими верную позу;
6. вырабатывающими верное выполнение движений.

В зависимости от возраста и развития ребенка, занятия артикуляционной гимнастикой могут различаться по целям:

1. для профилактики речевых нарушений;
2. коррекционные/реабилитационные упражнения;
3. занятия для постановки диагноза.

Логопед может проводить уроки артикуляции:

1. индивидуально;
2. в малых группах;
3. в больших группах.

Выбирает упражнения специалист, исходя из того, чему конкретно нужно научить ребенка.

При выполнении упражнений артикуляционной гимнастики следует помнить:

1. Необходимо соблюдать определенную последовательность – от простых упражнений к более сложным.
2. На начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе и перед зеркалом.

3. Количество повторов каждого упражнения от 2 до 15 раз. Главное, чтобы упражнение выполнялось правильно.

1. Зеркало можно убрать, когда ребенок научится правильно выполнять движения.
2. Выполняйте рекомендованный логопедом комплекс артикуляционной гимнастики каждый день.
3. Если для ребенка утомительно выполнять все упражнения подряд, можно разбить гимнастику на блоки и выполнять их в течение дня.
4. Можно использовать механическую помощь, если у ребенка не получится какое-либо движение. Ручкой чайной ложки или чистым пальцем можно помочь ребенку принять нужное положение языка.

Занятия дадут наилучший результат, если они проводятся в игровой форме.

Так например, для постановки свистящих звуков необходимы упражнения, как:

«Заборчик »

Растянуть губы в улыбке, обнажив верхние и нижние зубы, которые стоят друг на друге, как заборчик. Про себя говорить  «И». Удерживать так под счет от 5 до 10.

«Трубочка»

Сомкнуть зубы, сделав « Заборчик». Округлить губы и вытянуть  вперед, как при произнесении звука «О». Удерживать под счет от 1 до 10. Расслабить губы и повторить упражнение несколько раз.

Чередовать « Заборчик» - « Трубочка».

«Открыть – закрыть заборчик»

Улыбнуться, сделать «Заборчик». Открыть рот, язык лежит внизу «на полу», кончик языка упирается в нижние зубы. Закрыть рот. Повторить упражнение 5 – 10 раз.

«Накажем непослушный язычок»

Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить звуки: «пя-пя-пя», а потом покусать зубами: « тя-тя-тя».

«Блинчик»

Улыбнуться, широкий язык лежит неподвижно, не дрожит на нижней губе, касаясь углов рта, верхние зубы видны. Удерживать под счет от 10 до 15 секунд.

«Остудим блинчик»

Улыбнуться, сделав блинчик, подуть, произнося длительно звук «Ф», щеки не надувать.

«Почистим нижние зубки»

Сделать улыбку, приоткрыть рот, двигать кончиком языка за нижними зубами влево - вправо, нижняя челюсть не двигается

( зубы можно чистить и снаружи и внутри).

«Горка»

Рот приоткрыть, кончик языка упереть в нижние зубки, спинку языка приподнять, боковые края прижать к верхним коренным зубам. Удержать 15 секунд. Покусать спинку языка, затем скатиться зубами по языку вниз (прокатиться с горки).

«Трубочка» из языка.

«Волшебная палочка»

Улыбнуться, открыть рот и напряженным кончиком языка упереться в нижние зубы. Вдоль, по середине языка, положить палочку (счетную или спичку)  и, сомкнув зубы с силой равномерно выдувать воздух. Должен слышаться длительный звук «С». Повторять упражнение с палочкой и без нее.

Но также следует помнить правильную артикуляцию данных звуков.

[С], [З[:

- зубы в улыбке

- губы сближены

- кончик языка упирается в нижние зубы

- воздушная струя холодная, направлена посередине языка

- звук «С» произносится без голоса – глухой

- звук «З» произносится с голосом – звонкий.

Правильная артикуляционная поза при шипящих [Ш], [Щ[такая:

- губы округлены и выдвинуты вперед

- зубы сомкнуты, либо сближены

- кончик языка поднят к передней части неба (у альвеол), но не прижат; боковые края языка прилегают к верхним коренным зубам.

- теплая воздушная струя выдыхается по середине языка

- звук «Ш» произносится без голоса - глухой

- звук «Ж» произносится с  голосом – звонкий.

Артикуляционную гимнастику необходимо выполнять следующую:

«Заборчик»

Улыбнуться, обнажив верхние и нижние зубы, которые стоят друг на друге, как заборчик. Про себя говорить «И». Удержать под счет от 1 до 10.

«Трубочка»

Сделав «Заборчик», вытянуть губы вперед, округлив как при звуке «О». Удержать под счет от 1 до 10.

Чередование «Заборчик» - «Трубочка»

«Открыть – закрыть заборчик»

Улыбнуться, открыть рот, язык лежит внизу «на полу», кончик языка упирается в нижние зубы. Закрыть рот. Повторить 5 – 10 раз.

«Блинчик»

Широкий язык лежит неподвижно, не дрожит на нижней губе, касаясь углов рта, верхние зубы видны. Удержать под счет от 1 до 10.

«Маляр»

Рот открыть, зубы видны. Кончиком языка гладить вперед – назад небо от бугорков верхних зубов (как кисточкой).

«Вкусное варенье»

Положить широкий язык на нижнюю губу, а затем облизать сверху вниз верхнюю губу, убрав язык за верхние зубки. Челюсть не двигать.

«Чашечка»

Сделав «Блинчик», широкий язык поднять вверх, придавая ему форму «Чашечки» (не пролить водичку). Следить, чтобы боковые края и  кончик языка не опускались. Удержать под счет от 1 до 10.

Затем завести «Чашечку» в рот за верхние зубы и удержать под счет от 1до 5.

« Фокус»

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а по середине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

«Остудим чаек» или «Парус»

Сделать «Чашечку», завести за верхние зубы и подуть в нее, как бы на верхние зубки.

Сонорные звуки [Р], [Рь], [Л], [ЛЬ] являются самыми сложными и поздними звуками, появляются они в 5-6 лет.

Артикуляция звука [Л]:

* положение губ определяется в зависимости от последующих гласных звуков;
* кончик языка упирается в верхние зубы или десну;
* между краями языка и коренными зубами находится щель, через которую проходит струя воздуха;
* корневая часть языка при произношении твердого Л приподнята (язык в форме седла), при произношении мягкого Л – опущена (приподнята передняя средняя часть спинки);
* нёбная занавеска поднята и перегораживает выход воздушной струи через нос;
* голосовые связки сомкнуты и вибрируют.

Артикуляция звука [Р]:

* губы разомкнуты, зубы обнажены;
* кончик языка в форме ложечки поднят и вибрирует у альвеол (при произношении твердого Р), либо у верхних резцов (при произношении мягкого Р);
* корневая часть языка опущена (при твердом звуке), либо поднята (при мягком);
* нёбная занавеска поднята, и она преграждает выход струи воздуха через нос;
* напряжение выдыхаемой воздушной струи сильное;
* голосовые связки сомкнуты и вибрируют.

Артикуляционная гимнастика для соноров следующая:

Улыбка – Трубочка» (развитие подвижности губ).

*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 5 – 7 раз.

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

Тянем губы мы к ушам,

Улыбнемся малышам.

А потом тяни вперед,

Как у слоненка хоботок.

2. «Футбол» (развитие направленной воздушной струи).

*Описание:* Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе перед ребенком, загоняя его в «ворота».

*Внимание*: Следить, чтобы не надувались щеки, для этого можно их слегка придерживать пальцами. Загонять шарик на одном выдохе, не допуская, чтобы струя воздуха была прерывистой.

Щеки я не надуваю,

Мяч в ворота загоняю.

3. «Грибок» (вырабатывать верхний подъём языка, растягивание подъязычной связки).

*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.

*Внимание:* 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.

Вырос гриб большой в лесу,  
В садик гриб я принесу.  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Гриб мне надо удержать.

4. «Гармошка» (укрепление мышц языка, растягивание подъязычной связки).

*Описание:* Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении.

*Внимание*: Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны. Следить, чтобы при открывании рта не провисала одна из сторон языка.

На гармошке мы играем.  
Рот пошире открываем,  
Челюсть вверх, челюсть вниз,  
Ты, смотри, не ошибись.

5. «Качели» (отработка умения быстро менять положение языка, необходимое при соединении согласных с гласными).

*Описание:* Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от 1 до 5. Так, поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.

*Внимание*: Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

Эх, раз! Еще раз!  
Мы качаемся сейчас.  
Вверх, вниз мы летим,  
Тормозить мы не хотим.

6. «Чистим зубки 2» (для подъёма языка вверх, развитие подвижности языка)

*Описание:* Открыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

*Внимание*: 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.

Рот окрою я немножко,

Губы сделаю «окошком».

Зубы верхние - смотри:

Чищу «чашкой» изнутри.

7. «Индюк» (отработка подъёма языка вверх, развитие подвижности передней части языка).

*Описание:* Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед назад, стараясь не отрывать язык от губы – как бы поглаживая её. Сначала делать медленные движения, потом ускорить темп и добавить голос, пока не послышится «бл-бл» (как индюк).

*Внимание*: Следить, чтобы язык был широким и не сужался. Движения языком должны быть вперед-назад, а не из стороны в сторону. Язык должен облизывать верхнюю губу, а не выбрасываться вперед.

Широко открыт мой рот,

Язычок – назад-вперед.

Лижет «чашечкой» губу

И болтает на бегу.

8. «Лошадка» (укрепление мышц языка, выработка подъема языка вверх).

*Описание:* Улыбнуться, открыть рот, пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами).

*Внимание*: Упражнение выполняется медленно. Нижняя челюсть должна быть неподвижна, работает только язык. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался назад и вверх.

Скачем, скачем на лошадке.  
Очень цокать нам приятно.  
Ритм копыта отбивают,  
Язычок им помогает.

10. «Маляр» (отрабатывать движения языка вверх и его подвижность).

*Описание:* Улыбнуться, открыть рот и погладить кончиком языка твердое нёбо, делая движения языком вперед-назад.

*Внимание*: Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны. Следить, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперёд, но не высовывался изо рта.

Язык – как кисточка моя,

И ею нёбо крашу я.

11. «Барабан» (отрабатывать подвижность языка в верхнем положении).

*Описание:* Улыбнуться, приоткрыть рот (достаточно широко), поставить язычок за верхние зубы, стучать языком по небу за верхними зубами со звуком «Д-Д-Д». Стучать язычком 7 – 15 секунд (на весь выдох).

*Внимание:* Произносить «д-д-д» часто («как пулемет»), с усилием, напрягая мышцы не только языка, но и шеи, плеч.

В барабан мы бьем  
Нашим язычком.  
Громкий, громкий звук  
Слышен звонкий стук.

12. «Комар»

*Описание:* Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить язычок за верхние зубы и сказать звук ЗЗЗ (получится звук, средний между З и Ж).

Таким образом, разнообразные упражнения для речевого аппарата помогут в его укреплении, а 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.