

## Что такое артикуляционная гимнастика и для чего она нужна.

Начнём с того, что я объясню вам, что такое артикуляционный аппарат и для чего он нужен.

**Артикуляционный аппарат** – это часть голосового аппарата, формирующая звуки речи, а органы, входящие в его состав – артикуляционные органы. Работа этих органов, направленная на создание звуков речи (гласных, согласных) называется артикуляцией. К нему относятся: **ротовая полость (щеки, губы, зубы, язык, челюсти, небо), глотка, гортань**). Надо помнить, что ротовая полость – это очень важный резонатор (подвижный резонатор), от “архитектуры” которого зависит качество звука.

Работает этот наш артикуляционный аппарат только в том случае, если каждый орган, каждая мышца этого органа функционирует правильно, без каких-либо изъянов и дисфункций. Но, для того, чтобы выявить изъян или нарушение, нужно представить себе, каково оно в норме. Для этого, вам придётся провести какое-то время у зеркала.

Взглянем на себя в зеркало. Лицо должно быть спокойным, губы находятся в покое - обратите внимание. Теперь улыбнитесь. Ну-ка, пошлёпайте губами, словно говоря ПА-ПА-ПА.

Соберите губки в трубочку, как это делают сторевшие в солярии девочки на фото в Интернете.

А теперь приподнимите верхнюю губу, словно вы злой пинчер. Откройте рот. Посмотрите, какая у него красивая форма, вам понравится, как спокойно в нижней челюсти лежит язык. У корня языка рассмотрите свод, маленький язычок, попробуйте его подобрать, освободив глотку, затем зевнуть, почувствовать мягкое небо, ведь от верхних зубов идет твердое небо, а затем мягкое, подвижное небо и маленький язычок.

А теперь пошевелите языком из стороны в сторону, вперед, назад, вправо, влево, круговые обороты в обе стороны, “винтиком”, “трубочкой”. Высуньте кончик языка и быстро-быстро перемещайте его из угла в угол рта. Такое артикуляционное упражнение называется “Часики”.

Почувствуйте кончик языка, он активный и твердый, как молоточек. (в этом вам поможет воображение). Побейте кончиком языка по зубам изнутри, как будто (беззвучно) говорите: да-да-да-да. Хорошо в этот момент представить себе “высокое небо” и объемный рот.

Энергично произнесите: Т-Д, Т-Д, Т-Д.

Чтобы активизировать мышцы губ, надуйте щеки, сбросьте воздух резким “хлопком” через сжатые (собранные в “пучок”) губы. Энергично произнесите: П-Б, П-Б, П-Б.

А теперь просто откройте рот, подвигайте челюстью в стороны, почувствуйте свободу этого движения. Делайте его перед зеркалом, пока не почувствуете легкую усталость. Нижняя челюсть должна быть свободной, но не приоткрытой. Тяжелая, болтающаяся нижняя челюсть бьет по гортани, делает звук бесформенным, артикуляцию переукрупненной.

Возьмите любое стихотворение, прочитайте его для себя перед зеркалом. Проследите за своим лицом, ртом, глазами во время чтения. Послушайте звучание своего голоса. Работайте над навыком брать дыхание перед новой фразой. Каждый раз, прежде чем начать говорить, наберите в лёгкие воздух, ведь дыхание необходимо и для звучания голоса, и как средство выразительности.

Познакомились со своим артикуляционным аппаратом?

А теперь мой вам совет: тому же самому научите своих детишек. Не важно, есть ли у них нарушения речи или нет, такая гимнастика полезна абсолютно всем. Чем лучше ребёнок будет владеть своим артикуляционным аппаратом, тем чище и правильнее будет его речь и тем меньше будет у него (да и у вас) проблем при обучении в школе.

Можно начинать лет с трёх. Можно и раньше, но по моему опыту, дети не всегда понимают, что маме от него нужно (до 3-х лет).

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 могут находиться перед настенным зеркалом, также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9x12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

### **Организация проведения артикуляционной гимнастики дома**

1. Прежде чем приступить к выполнению артикуляционных упражнений, вы должны выяснить, как ваш ребёнок ориентируется в пространстве: может ли он показать, что находится справа, слева, впереди, сзади, наверху, внизу; различает ли он правую и левую руки. Без этого выполнение артикуляционной гимнастики невозможно или крайне затруднительно для ребёнка.

2. Расскажите о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.

3. Покажите правильное выполнение упражнения.

4. Предложите ребенку повторить упражнение, проконтролируйте его выполнение.

5. Следите за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому.

Существует такое понятие, как "**артикуляционные позиции**" Это такие позиции языка, губ и нёба, при помощи которых, тренируется артикуляционный аппарат.

1) упражнение "Качели" Язык опускается вниз и поднимается вверх:



2) "Вкусное варенье" - языком облизать верхнюю и нижнюю губы:



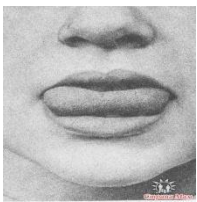
3) "Грибок"- необходимо присосаться кончиком языка к нёбу:



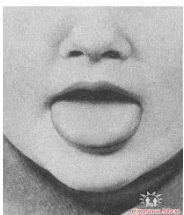
4)"Иголочка" - максимально сузить кончик языка:



5) "Катушка":



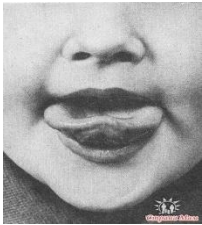
6) "Лопаточка" - максимально расслабить язык и уложить его на нижние зубы и нижнюю губу:



7)"Трубочка" - свернуть язык:



8)"Чашечка":



Выучите эти упражнения сами перед зеркалом. А потом научите своего ребёнка. Каждую позу желательно удерживать в течении 10 секунд. В день по три раза (10 секунд) через каждые 5-6 часов и ребёнок научится выполнять их самостоятельно.

**А теперь намного упражнений, включающих в себя артикуляционные позиции.**

### **«УПРАЖНЕНИЯ С ШАРИКОМ»**

Автор данной методики С.В. Коновалова (диаметр шарика 2 - 3 см, длина веревки 60 см, веревка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел).

1. Двигать шарик по горизонтально натянутой на пальцах обеих рук веревке языком вправо - влево.
2. Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает произвольно).
3. Толкать языком шарик вверх - вниз, веревка натянута горизонтально.
4. Крутить шарик ладательными движениями языка.
5. Язык - «Чашечка», цель - поймать шарик в «Чашечку».
6. Ловить шарик губами, с силой выталкивать, «выплюывая» его.
7. Поймать шарик губами. Сомкнуть, насколько это можно, губы и покатаь шарик от щеки к щеке.
8. Рассказывать скороговорки с шариком во рту, держа руками веревочку.

*Примечание.* Во время работы взрослый удерживает веревку в руке. Шарик с веревочкой после каждого занятия тщательно промывать теплой водой с детским мылом и просушивать салфеткой. Шарик должен быть строго индивидуальным.

### **УПРАЖНЕНИЯ С ЛОЖКОЙ**

1. Язык - «Лопаточка». Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.
2. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.
3. Ложку перед губами, сложенной трубочкой, выпуклой стороной плотно прижать к губам и совершать круговые движения по часовой и против часовой стрелки.
4. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против.
5. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.
6. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).
7. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов

растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

## **ИГРЫ С ВАТНЫМИ ШАРИКАМИ И БУТЫЛОЧКАМИ, СВЕЧКАМИ, «ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ»**

Вытянуть губы вперёд «трубочкой» и длительно подуть на шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.

Варианты зависят от вашей фантазии. Можно предложить ребёнку подуть на вертушку, мелкие игрушки, которые легко катятся по столу, ватку (сдуть с ладошки).

### **«ПОЮЩАЯ БУТЫЛОЧКА»**

Направленная воздушная струя хорошо вырабатывается, если предложить ребёнку подуть в небольшую чистую бутылочку (из-под капель). При точном попадании воздушной струи в бутылочку раздаётся своеобразный гудящий или свистящий звук («гудит паролод»). Это очень нравится детям.

### **Обратите внимание!**

1. Следите за тем, чтобы не надувались щёки. Для этого их можно слегка придерживать пальцами.
2. Загонять шарик нужно на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой.

### **«СВЕЧА»**

Купите небольшие разноцветные свечи и поиграйте с ними. Вы зажигаете свечи и просите ребенка подуть на синюю свечу, затем на желтую свечу и т.д. Дуть нужно медленно, вдох не должен быть шумным, нельзя надувать щеки. Сначала свечу можно поднести поближе к ребенку, затем постепенно удалять ее.

### **«ФОКУС»**

(«Снежинка на носу») Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине был небольшой желобок. Затем плавно подуть вверх, на нос.

*Усложнение:* На кончик носа прикрепить кусочек кальки, ватки (1,5 см х 1,5 см) и сдуть его, при правильной воздушной струе он летит вверх. Чтобы калька легко прикрепилась к носу, нужно ее слегка увлажнить (привести по кончику языка ребёнка).

*Обратите внимание!*

1. Нижние зубы не «подсаживают» язык вверх.
2. Не сжимать язык зубами.
3. Выдох плавный, длительный.

Данное упражнение тренирует выдох, необходимый для произношения шипящих звуков.

«СЛАДКАЯ ЗАРЯДКА» (упражнения с чупа-чупсом).

Вы, наверное, удивитесь, но круглый сладкий чупа-чупс - отличный логопедический тренажер.

Разверните леденцы и давайте немного поиграем. Сожмите чупа-чупс губами и попробуйте его удержать 5-10 секунд. Удерживая чупа-чупс губами, попробуйте подвигать палочкой сначала сверху - вниз, затем из стороны в сторону. Приоткройте рот, губы разведены в улыбку, сделайте чашечку, положите в чашечку чупа-чупс и попробуйте удержать леденец только языком. Поднимите широкий язык к небу, прижать чупа-чупсом «грибок» к небу. Двигайте леденцом по средней линии языка от кончика к корню и обратно 5-10 раз.

В ходе выполнения артикуляционных гимнастик вы увидите, как сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезнет, движения станут непринужденными и вместе с тем координированными. **Нельзя говорить ребенку, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу, выполнять движение.**

Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрите («Ничего, твой язычок обязательно научиться подниматься кверху»). В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка, для этого вы можете проявить свою фантазию и обратить артикуляционную гимнастику в сказку. Вы можете использовать специальную тематическую литературу, которая будет отличным подспорьем в работе, сделает ваши занятия интереснее, веселее. Удачи вам в занятиях!

Источник: <https://www.stranamam.ru/article/5888760/>