

## **Рекомендации родителям** **по проведению артикуляционной гимнастики**

Для правильного произношения нужны сильные, упругие и подвижные язык, губы, мягкое нёбо. Все эти речевые органы состоят из мышц. Необходимо тренировать мышцы языка и губ. Для этого и существует специальная гимнастика, которая называется артикуляционной.

Артикуляционная гимнастика является подготовительным этапом при постановке звуков. Упражнения подбирают в соответствии с тем, какие звуки нарушены у ребёнка.

### **Как делать гимнастику?**

Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у ребёнка навыки закреплялись. Лучше ее делать 2 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать ребёнку больше 2-3 упражнений за один раз.

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

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.

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

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.

### **Как организовать работу?**

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 настроения 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 научится 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 - учителю-дефектологу.

### **Регулярное выполнение гимнастики поможет:**

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов;

- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;
- увеличить амплитуду движений;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов;
- подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произношению звуков.

## **Основной комплекс артикуляционной гимнастики**

### **«Сказка о Весёлом Язычке»**

Жил да был Весёлый Язычок. У него был домик. Это рот. Чтобы Весёлый Язычок не выбежал, его домик всегда был закрыт. А дверей в доме две.

Первая дверь - это губы. Давай её откроем (*упражнение «Улыбочка»*).

Вторая дверь - это зубы. Откроем и её (*упражнение «Окошко»*).

Что же делает наш язычок? Он спит. У него есть мягкая подушка – твоя губка (*упражнение «Блинчик»*).

Наконец он проснулся, высунулся на улицу (*упражнение «Иголочка»*).

Посмотрел направо, потом налево (*упражнение «Часики»*).

Погода хорошая, светит солнышко. Захотелось язычку погулять. Вышел он во двор, увидел качели. Решил покачаться (*упражнение «Качели»*).

Потом увидел наш Язычок лошадку, и захотелось ему на ней покататься (*упражнение «Лошадка»*).

Нагулялся язычок и отправился домой. Закрыл сначала вторую дверь - зубы (*упражнение «Улыбочка»*), а затем первую - губы (сомкнуть губы).

### **Улыбочка**

Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счёт до пяти.

### **Трубочка**

Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперёд трубочкой и удерживать на счёт до пяти.

### **Улыбочка – Трубочка**

На счёт «раз – два» чередовать упражнения «Улыбочка» - «Трубочка».

### **Окошко**

На счёт «раз» широко открыть рот (окошко открыто), на счёт «два» закрыть рот (окошко закрыто).

### **Блинчик**

Улыбнуться, открыть рот. Широкий язык положить на нижнюю губу и удерживать на счёт до пяти.

### **Иголочка**

Улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык наружу острым как жало. Следить, чтобы кончик языка не загибался вверх.

### **Блинчик - Иголочка**

На счёт «раз – два» чередовать упражнения «Блинчик» и «Иголочка».

### **Часики**

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счёт «раз – два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть – неподвижна.

### **Качели**

Улыбнуться, открыть рот, на счёт «раз – два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть – неподвижна.

### **Лошадка**

Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки. Язык должен быть широким и кончик языка не должен подворачиваться внутрь. Нижняя челюсть – неподвижна.