

## Артикуляционная гимнастика

**Возраст:** дошкольный (3-7 лет)

**Вид нарушений:** ТНР

Недостатки произнесения звуков тянут за собой и прочие проблемы, например, замедляется развитие многих психологических функций, появляются коммуникативные сложности. Ребёнок с речевыми расстройствами довольно часто с трудом овладевает письменной речью и чтением. Вот почему воспитывать чистое выговаривание звуков необходимо, и одним из эффективных инструментов считается артикуляционная гимнастика.

Может проводиться как с детьми с речевой патологией, так и с нормально развивающимися дошкольниками для профилактики нарушений звукопроизношения. Общая артикуляционная гимнастика помогает подготовить артикуляционный аппарат ребенка к постановке трудных звуков русского языка. Подобные тренировки готовят голосовой аппарат к верному звукопроизношению и избавляют малышей от уже имеющихся патологий.

Артикуляционная гимнастика - это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

**Цель** артикуляционной гимнастики – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединить простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков. Выполняется в течение дня 3-5 раз: утром перед завтраком после зарядки, перед обедом, после сна и в другие режимные моменты.

**Рекомендации по проведению:** артикуляционную гимнастику нужно проводить регулярно, поскольку лишь систематические тренировки приведут к устойчивому и видимому эффекту. Результативность упражнений зависит от соблюдения взрослыми нескольких важных условий:

- сначала необходимо рассказать ребенку о предстоящих упражнениях, затем продемонстрировать правильное выполнение, а уже потом непосредственно приступать к отработке;
- перед ребенком ставится зеркало, чтобы он смог наблюдать за позицией своего языка;
- тренировку нужно проводить сидя, у детей прямая спина, тело расслаблено;
- ребёнок должен выдерживать правильную позицию языка и губ на протяжении установленного времени (обычно на счёт от 5 до 15);
- принуждением взрослые ничего не добьются, тренировка проводится с максимальной эмоциональностью, в игровой форме;
- важно отслеживать точность и плавность выполнения каждого отдельного упражнения.

Артикуляционная гимнастика не должна превратиться для ребёнка в ежедневную пытку, поэтому проводить её следует максимально эмоционально, в развлекательной форме. Обязательно повторяйте и закрепляйте ранее пройденные упражнения, следуя важному правилу – из вновь вводимых игр

лишь одна должна быть новой. Артикуляцию можно считать усвоенной, если малыш произносит звук без ошибок, автоматически, то есть не нужен контроль взрослых.

В начале учебного года упражнения артикуляционной гимнастики выполняются с использованием зеркала для того, чтобы ребенок запомнил правильное положение органов артикуляции. В середине года при правильной постановке органов артикуляции при выполнении упражнений зеркало можно убрать, а в конце года, используя метод наглядного моделирования, использовать картинки-символы упражнений без зеркала в игровой форме: дети вытаскивают картинку и выполняют знакомое упражнение, другие могут отгадывать, какое это упражнение.

### **Комплекс упражнений для шипящих звуков (Ч, Щ, Ж, Ш)**

Чтобы эти звуки произносились чётко и правильно, необходимо достаточно тонкая работа язычка и губ:

- язык приподнимается к твёрдому нёбу, образуя с ним небольшую расщелину;
- боковины язычка прижимаются к верхним молярам (коренные зубы);
- губы вытягиваются, немного округлены;
- тёплый поток воздуха направляется посередине язычка.

Помочь отработке этих положений артикуляционного аппарата могут следующие упражнения:

- «Забор». Ребёнок улыбается, показывает зубки, удерживает улыбку, пока взрослый считает до 10.
- «Трубочка». Ребёнок смыкает губки и вытягивает их вперёд трубкой, удерживая под счёт до 5-10.
- «Забор-трубочка». Предыдущие упражнения чередуются, каждое из них выполняется под счёт до 10.
- «Наказываем непослушный язычок». Ребёнок приоткрывает рот, кладёт язычок на нижнюю губку и, пришлёпывая его, произносит слог пя-пя. Потом нужно расслабить язык и держать его в такой позиции, приоткрыв рот, на счёт от 5 до 10.
- «Лопатка». Ребенок улыбается, приоткрывает рот, кладёт краешек язычка на нижнюю губку. Удерживать такое положение нужно, пока взрослый не досчитает до 10.
- «Конфетка». Ребёнок кладёт кончик язычка на губу. Взрослый, в свою очередь, помещает на язык небольшой ломтик ириски. Задача ребенка – прикрепить конфету к участку нёба, расположенному непосредственно за верхними зубками.
- «Гриб». Ребёнок улыбается, показывает зубки, немного приоткрывает рот и, «присосав» язычок к верхнему нёбу, полностью открывает ротовую полость. При этом язычок напоминает грибную шляпу, а уздечка – его ножку.
- «Игра в мяч». Ребенок улыбается, кладёт передний краешек язычка на нижнюю губу, произносит «ф-ф-ф-ф-ф», сдувая небольшой кусочек ваты с места.

- «Сладкое варенье». Ребенок немного приоткрывает рот и краешком язычка облизывает верхнюю губу. При этом язык двигается не вправо-влево, а вверх-вниз.
- «Гармонь». Ребёнок улыбается, чуточку приоткрывает рот, «приклеивает» язычок к нёбу и пробует закрывать и приоткрывать рот. Связка при этом растягивается, словно гармошка.
- «Сдувание». Ребёнок улыбается с открытым ртом, кладёт язычок на верхнюю губу следующим образом: его боковины прижимаются к губе, а середина образует своеобразный жёлоб. Воздушным потоком, идущим по желобку, нужно сдуть кусочек ватки, который предварительно кладут на нос.

### **Комплекс упражнений для свистящих звуков (С, Сь, З, Зь, Ц)**

Произнесение этих звуков требует от ребятшек координированных движений всех частей голосового аппарата:

- губы растягиваются в улыбке;
- нижняя челюсть немного опускается, чтобы образовался заборчик с щёлочкой;
- краешек языка располагается за передними нижними зубами;
- холодный воздух с силой продвигается по средней части языка.

Артикуляционная гимнастика для тренировки свистящих звуков во многом повторяет упражнения из предыдущего комплекса:

- Выполняйте упражнения «Забор», «Трубка», «Забор-трубка», «Лопатка», «Наказываем непослушный язычок», «Игра в мяч» так, как описано выше.
- «Чистим зубы». Ребёнок улыбается, немного приоткрывая рот и краешком язычка «чистит» нижние зубки, двигаясь язычком справа налево и снизу вверх.
- «Лошадка». Ребёнок присасывает язык к нёбу и цокает в замедленном темпе, громко, одновременно растягивая уздечку.
- «Сердитая кошка». Ребенок улыбается, приоткрывая рот, краешек языка упирает в нижние зубы и одновременно выдвигает язычковую спинку вперёд, затем её опускает, не отрывая краешек язычка от зубов.
- «Загоняем мячик в ворота». Ребёнок вытягивает губки трубкой и дует на кусочек ваты, стараясь загнать его в «ворота» (это могут быть кубики).
- «Ворота» по мере выполнения упражнения нужно отодвигать. Взрослый должен следить, чтобы ребенок не надувал щёки!

### **Комплекс упражнений для звуков Р, Рь**

Правильному произношению этих звуков способствует слаженная работа всех участков и мышц язычка:

- краешек приподнят к языковым лункам, напряжён и слегка вибрирует;
- его середина приспущена;
- боковые стороны прижимаются к верхним коренным зубкам.

Чтобы выработать точные движения, предложите ребёнку выполнить следующие несложные упражнения:

- Повторяйте упражнения «Забор», «Трубка», «Забор-трубка», «Лопатка», «Наказываем непослушный язычок», «Сладкое варенье», «Гриб», «Гармонь», «Чистим зубы», «Лошадка» по описанной выше схеме.
- «Маляр». Ребёнок улыбается, открывает рот и «гладит» краешком язычка твёрдое нёбо, двигая им вперёд-назад.
- «Барабанщик». Ребенок улыбается, показывает зубки и стучит краешком язычка за верхними зубами: «д-д-д-д-д». Сперва звуки произносятся в замедленном темпе, затем язык должен работать быстрее.
- «Индюшонок». Ребёнок с приоткрытым ртом кладёт краешек язычка на верхнюю губу и поглаживает её из стороны в сторону, постепенно ускоряясь. Должен раздаться характерный звук, похожий на тот, как болбочат индюки.
- «Автоматчик». Ребёнок закрывает рот, напряжённым краешком язычка стучит в верхние зубы, при этом следует произносить «т-т-т-т-т», постепенно ускоряя тем.

### **Комплекс упражнений для звуков Л, Ль**

Для произношения этих звуков необходима правильная работа всех отделов артикуляционного аппарата: - губы улыбаются; - зубки смыкаются;

- краешек язычка приподнимается до упора в верхние зубы, спинка прогибается, а корешок немного поднят;
- из-за сомкнутых голосовых связок воздушный поток слабый, идёт лишь по боковым сторонам языка.

Чёткому произнесению звуков Л, Ль способствуют следующие упражнения, которые во многом совпадают с заданиями предыдущих артикуляционных комплексов:

- Повторите с ребёнком такие упражнения, как «Забор», «Трубка», «Забор-трубка», «Лопатка», «Наказываем непослушный язычок», «Сладкое варенье», «Чистим зубы», «Лошадка» по описанному выше алгоритму.
- «Пароходик». Ребёнок улыбается, зажимает краешек язычка между зубами, произносит протяжно «ы-ы-ы», однако слышится в этот момент «л».
- «Тихое щёлканье». Ребенок улыбается, приоткрывает рот и щёлкает краешком язычка за верхними зубками. Только делать это нужно практически беззвучно.
- «Часы». Ребёнок улыбается, показывает зубы, высовывает язычок и поворачивает его вправо, удерживая под счёт до 5, потом поворачивает в левую сторону. Взрослый в этот момент может произносить «тик-так».
- «Качели». Ребенок улыбается, открывает рот, кладёт язычок за нижние зубки и удерживается до 5, потом поднимает язычок кверху и также держится до 5. Затем положение язычка меняется на счёт 2.