

## АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Если Вы знаете, что Ваш ребенок неправильно произносит какие-то звуки речи, а возможности посещать логопеда у Вас нет, то Вы можете до поступления в школу, т. е. до 1 сентября, попробовать позаниматься с ребенком самостоятельно. Конечно, скорее всего, правильно произносить звуки Ваш малыш пока не научится, но Вы сможете подготовить его артикуляционный (речевой) аппарат для скорейшей постановки нужного звука или звуков у логопеда.

Для этого Вам потребуется выполнять с ребенком упражнения для тренировки мышц губ и языка. Эти упражнения помогут развить у него кинестетические ощущения положения языка в ротовой полости.

Кинестетические ощущения неясно различаются сознанием, выступая, по словам И. М. Сеченова, в виде «темного мышечного чувства», но при специальном внимании и тренировке в правильном сокращении и расслаблении мышц кинестетическая чувствительность становится заметной и используется как сознательный контроль за движениями (их силой, скоростью, размахом, ритмом и последовательностью)(Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика, 2005 г.). Ваш ребенок научится определять, где находится его язычок при выполнении какого-либо упражнения, что, несомненно, пригодится впоследствии при постановке того или иного звука логопедом.

Вот те артикуляционные упражнения, которые вы сможете выполнять с ребенком самостоятельно:

**1. «Птенчики»** Цель: выработать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положении. Статическое упражнение.

Перед зеркалом: рот широко открыт, язык спокойно лежит во рту за нижними зубами. Упражнение выполняется на счет до семи-десяти.

При этом: стараться не напрягать мышцы губ и языка.

**2. «Лопаточка»** Цель: выработать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положении. Статическое упражнение.

Перед зеркалом: приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от одного до семи-десяти.

При этом:

- губы находятся в спокойном состоянии, чтобы не было напряжения,
- нижняя губа не подворачивается,
- язык только накрывает нижнюю губу, сильно высовывать его не нужно,
- боковые края языка касаются уголков рта.

**3. «Наказать непослушный язычок»** Цель: вырабатывать умение удерживать язык в широком распластанном положении. Динамическое упражнение.

Перед зеркалом: уклад тот же, что и при выполнении упражнения «Лопаточка», однако при его выполнении нужно похлопать язычок верхней губой, произнося слоги, похожие на «пя-пя-пя-пя». Упражнение выполняется от трех до семи раз.

При этом: произношение слогового ряда произносится на одном выдохе.

**4.«Иголочка».** Цель: тренировать мышцы языка, развивать навыки выполнения произвольных движений. Статическое упражнение.

Перед зеркалом: рот достаточно широко открыт. Узкий язык высунут изо рта. Удерживать позу на счет от одного до пяти.

При этом: язык и губы не соприкасаются.

**5.«Змейка».** Цель: тренировать мышцы языка, развивать навыки выполнения произвольных движений. Динамическое упражнение.

Перед зеркалом: рот достаточно широко открыт. Узкий язык высунут изо рта. Попеременно узкий язык (в виде иголки) сильно выдвигаем изо рта, затем убираем вглубь рта. Движения выполняем на счет от четырех до десяти раз.

При этом:

- рот широко открыт,
- языком не касаемся губ,
- двигается только язык.

**6. «Лошадка».** Цель: тренировать мышцы языка. Развивать навыки произвольных движений. Динамическое упражнение.

Перед зеркалом: рот приоткрыт. Язык присосать к небу и щелкнуть языком. Упражнение сначала выполняется в быстром темпе (Лошадка скачет быстро), потом в медленном (Лошадка пошла медленным шагом). Упражнение выполняется от трех до семи раз.

При этом: выполняя упражнение в медленном темпе сильно щелкаем язычком, растягивая подъязычную связку (уздечку).

**7. «Качели».** Цель: тренировать мышцы языка. Развивать навыки произвольных движений. Динамическое упражнение.

Перед зеркалом: рот открыт. Напряженным языком тянуться попеременно к носу и подбородку, либо к верхней и нижней губе. Движения выполняем на счет от четырех до десяти раз.

При этом:

- рот держим открытым,
- нижняя челюсть не двигается.

**8. «Часики».** Цель: тренировать мышцы языка. Развивать навыки произвольных движений. Динамическое упражнение.

Перед зеркалом: рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Язычок острый, напряженный. Кончиком языка попеременно под счет тянуться к уголкам рта. Движения выполняем на счет от четырех до десяти-пятнадцати раз.

При этом:

- нижняя челюсть не двигается,
- выполняя данное упражнение можно формировать у ребенка умение ориентироваться в определении правой и левой сторон.

**9. «Малляр».** Цель: тренировать мышцы языка. Развивать навыки произвольных движений. Динамическое упражнение.

Перед зеркалом: рот открыт. Как кисточкой, широким кончиком языка водим по нёбу от верхних передних зубов как можно дальше вглубь до мягкого нёба. Движения выполняем на счет от четырех до десяти раз.

При этом:

- нижняя челюсть не двигается,

- движения языком выполняем в максимальном объеме.

**10. «Улыбка – Трубочка».** Цель: тренировать мышцы губ. Развивать навыки произвольных движений. Динамическое упражнение.

Перед зеркалом: попеременно растягиваем губы в улыбку и вытягиваем их вперед длинной трубочкой.

При этом:

- движения губами выполняем в максимальном объеме,
- при растягивании губ в улыбку зубы не видны.