

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ

ГИМНАСТИКА

# *Артикуляционная гимнастика*

## *Памятка для родителей*

### *Для чего нужна артикуляционная гимнастика?*

Всем известно, что письмо формируется на основе устной речи, поэтому недостатки устной речи могут привести к плохой успеваемости в школе.

Все речевые органы состоят из мышц. Если можно тренировать мышцы рук, ног, спины и т.д., значит можно тренировать и мышцы губ и языка. Для этого существует специальная гимнастика, которая называется артикуляционной. Даже, если ваш ребенок еще не говорит, **артикуляционная гимнастика** поможет укрепить мышцы органов речи и подготовит базу для чистого звукопроизношения.

### *Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой*

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого слуха некоторые дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.
2. Дети со сложными нарушениями звукопроизношения смогут быстрее преодолеть свои речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.
3. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».
4. Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем — и детям и взрослым — научиться говорить правильно, четко и красиво.

### *Рекомендации к проведению артикуляционной гимнастики.*

Сначала упражнения надо выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. После того как малыш немного освоится, зеркало можно убрать. Полезно задавать ребёнку наводящие вопросы. Например: что делают губы? что делает язычок? где он находится (вверху или внизу)?

- Затем темп упражнений можно увеличить и выполнять их под счёт. Но при этом следите за тем, чтобы упражнения выполнялись точно и плавно, иначе занятия не имеют смысла.

- Лучше заниматься 2 раза в день (утром и вечером) в течение 5-7 минут, в зависимости от возраста и усидчивости ребёнка.

- Занимаясь с детьми 3-4-летнего возраста, следите, чтобы они усвоили основные движения.

- К детям 4-5 лет требования повышаются: движения должны быть всё более чёткими и плавными, без подёргиваний.

- Если во время занятий язычок у ребёнка дрожит, слишком напряжён, отклоняется в сторону и малыш не может удержать нужное положение языка даже короткое время, обязательно обратитесь к логопеду. Возможно, понадобятся помощь врача-логопеда и специальный массаж.

- Можно использовать механическую помощь, если у ребенка не получается какое-либо движение: ручкой чайной ложки или чистым пальцем помогите ребенку поднять язык вверх.

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.

### ***Отрывок из комплекса артикуляционной гимнастики***

1. Жил-был Язычок в своём домике. Проснулся он рано утром, открыл окошко, посмотрел, какая погода, а потом опять в домик спрятался. Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот; сильно высунуть язык и затем спрятать его (рот не закрывать!). Повторить 3-4 раза.

2. Потом посмотрел Язычок налево, посмотрел направо: гуляют ли дети на улице? Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, тянуться язычком то к левому углу рта, то к правому. Повторить 6-8 раз.

3. После этого посмотрел Язычок из окошка вниз: нет ли луж? А потом вверх: светит ли солнышко? Описание упражнения: улыбнуться, открыть рот, опустить язык вниз — к подбородку, затем поднять язык к носу. Повторить 4-5 раз. Следить, чтобы рот был всё время открыт, а нижняя губа не помогала языку подниматься вверх.

## ТРУБОЧКА-ДУДОЧКА



*На дудочку губы положим,*

*И даже сыграть на ней сможем. Ду-Ду-Ду.*

*Я слегка прикрою рот,*

*Губы — «хоботом» вперёд*

*Далеко я их тяну*

*Как при долгом звуке «у-у-у»*

Цель: вырабатывать умение правильного вытягивания губ трубочкой или дудочкой.

Выполнение: Это упражнение, с помощью которого совершенствуется произношение слогов со звуком «о». С напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты).

## СЛАДКИЕ ГУБЫ.



*Нашей Маше очень смело,  
На губу варенье село,  
Нужно ей язык поднять,  
Чтобы капельку слизать.*

*Как будто варенье лежит на губе —  
Слежу его «чашечкой» в ротик себе.*

Цель: выработать умение координировать движения языка. Сделать эти движения свободными.

Выполнение: Открыть рот. Медленно, не отрывая языка, облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу. Чтобы упражнение было не только полезным, но и вкусным, можно помазать губы ребёнка вареньем или мёдом.

## ЗАБОРЧИК



*Широка Нева – река,*

*И улыбка широка.*

*Зубки все мои видны –*

*От краёв и до десны.*

Цель: вырабатывать умение удерживать губы в нужном положении.

Выполнение: Улыбнуться широко так, чтобы видны были зубы. Удерживать губы в таком положении.

### **Ч А Ш Е Ч К А.**



Цель: вырабатывать умение удерживать язык в верхнем положении, за зубами.

Выполнение: Улыбнуться, широко открыть рот, высунуть прямой язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. Слегка приподнять кончик языка).

### **Ч А С И К И**



*Тик – так, тик – так –  
Ходят часики – вот так!  
Влево тик, Вправо так.  
Ходят часики – вот так!*

Цель: вырабатывать умение чередовать движение языка к уголкам рта: вправо – влево.

Выполнение: улыбнуться, показать зубы, отклонить высунутый язык вправо, затем – влево.

Чередовать движения под счет.

## **КАЧЕЛИ**



*На качелях  
Я качаюсь  
Вверх – вниз,  
Вверх – вниз,  
И все выше поднимаюсь,  
А потом вниз.*

Цель: выработать умение чередовать движения языка вверх – вниз.

Выполнение: Улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхние зубы, кончик языка за нижние зубы.

## ПОЧИСТИМ ЗУБКИ



*Рот откройте, улыбнитесь,  
Свои зубки покажите,  
Чистим верхние и нижние,  
Ведь они у нас не лишние.*

Цель: вырабатывать умение координировать движения языка. Сделать эти движения свободными.

Выполнение: Улыбнуться, показать зубы. Приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы (слева — направо, снизу — вверх). Нижняя челюсть должна быть неподвижна.

Малышу наверняка понравится лакомиться сладким, а заодно он потренирует язык и лицевые мышцы.

## ЛОПАТКА



*Поперёк улыбки лёг —*

*Отдыхает язычок.*

Цель: выработать умение делать язык широким и плоским.

Выполнение: Положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу.

***ПОМНИТЕ:***

- 1. Никогда не упрекайте ребёнка за то, что он говорит неправильно*
- 2. Не подражайте его неправильной речи, как бы мила она вам не показалась*
- 3. Поправляя, не повторяйте неправильно произнесённое слово*
- 4. Научившись говорить звук, ребёнок не всегда произносит его. Это не баловство: нужно время, чтобы звук «вошёл» в речь.*

***Будьте терпеливы, помогая ребёнку выполнить задание логопеда!***