**«Шпаргалка для родителей»**



##

## **«Артикуляционные упражнения»**

##

##

####  Обратите внимание:

#### Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и т.д.), необходимых для правильного произношения звуков.

####  Обратите внимание:

#### Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и т.д.), необходимых для правильного произношения звуков.

####  Обратите внимание:

#### Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и т.д.), необходимых для правильного произношения звуков.

|  |
| --- |
| **Для чего нужна** **артикуляционная гимнастика?** |
| **Причины, по которым необходимо** **заниматься** **артикуляционной гимнастикой:** |
| **Рекомендации к** **проведению** **упражнений:** |
| **Комплекс артикуляционной гимнастики для  свистящих звуков [С], [С’], [З], [З’], [Ц].** |
| **Комплекс артикуляционной гимнастики для  шипящих звуков [Ш], [Ж], [Ч], [Щ].** |
|  **Комплекс артикуляционной гимнастики  для звуков [Л], [Л’], [Р], [Р’].** |

**Для чего нужна артикуляционная гимнастика?**

***Артикуляционная гимнастика —*** это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи

вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука.

Артикуляционная гимнастика — упражнения для тренировки органов артикуляции необходимые для правильного 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».

Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

**Рекомендации к проведению упражнений:**

**Рекомендации к проведению упражнений:**

**Рекомендации к проведению упражнений:**

**Рекомендации к проведению упражнений:**

выполнять медленно, перед зеркалом, так как ребёнку необходим зрительный контроль. 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 ребенком 3-4 летнего** возраста, следите, чтобы ребенок усвоил основные движения.

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

**- В 6-7 лет** ребенок выполняет упражнения в быстром темпе и умеет удерживать положение языка некоторое время без изменений.

**Комплекс артикуляционной гимнастики для**

**свистящих звуков [С], [С’], [З], [З’], [Ц].**

**1. «Заборчик»—** широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5-7 с. Повторить 4-5 р.

**2. «Слоник»** — вытянуть губы вперед трубочкой (зубы сжаты). Удерживать так 5-7 с. Повторить 4-5 р.

**3**. Чередовать упражнения **«Заборчик» и «Слоник».**

Нижняя челюсть не двигается, двигаются только губы. Повторять по 5—6 раз.

**4. «Чистим зубы»** — открыть широко рот, улыбнуться, показав зубы. Затем кончиком языка « чистить зубы » изнутри, двигая им влево-вправо (сначала нижние, потом верхние). Кончик языка должен находиться за зубами. Губы улыбаются все время, нижняя челюсть не двигается. Повторить по 5-6 движений в каждую сторону.

**5. «Больной пальчик»** — положить широкий плоский кончик языка между губами (т. е. губы слегка придерживают кончик языка) и подуть на палец. Воздух должен идти посередине языка через маленькую щель между языком и верхней губой. Делать глубокий вдох и долгий плавный выдох. Щеки не надуваются. Повторить 4-5 р.

**6. «Горка»** — широко открыть рот, улыбнуться, показать зубы. Кончиком языка упереться в нижние зубы. Спинка языка поднимается вверх. Язык твердый, не «вываливается» на зубы. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить 4-5 р.

**7. «Ледяная горка»** — сделать «горку» и указательным пальчиком ребенка надавить на «горку». Язык должен быть твердым и сопротивляться давлению пальца, не отодвигаться. Удерживать в таком положении под счет до 5. Повторить 4-5 р.

**8. «Горка закрывается — открывается»** — сделать «горку», а потом, не убирая язык от нижних зубов, сжать зубы (губы – в улыбке, зубы видны), затем открыть рот снова (язык все время упирается в нижние зубы). Выполнять под счет до 5. Повторить 4-5 р.

**Комплекс артикуляционной гимнастики**

**для  шипящих звуков [Ш], [Ж], [Ч], [Щ].**

**1**. **«Заборчик»—** широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5-7 с. Повторить 4-5 р.

**2. «Слоник»** — вытянуть губы вперед трубочкой (зубы сжаты). Удерживать так 5-7 с. Повторить 4-5 р.

**3. «Непослушный язычок»** — широкий плоский кончик языка пошлепать губами, произнося «пя-пя-пя…». Повторить 4-5 раза.

**4. «Блинчик на тарелочке»** — широкий плоский кончик языка положить на нижнюю губу, сказав один раз «пя» («испекли блинчик и положили его остывать на тарелочку»). Язык не должен двигаться. Рот чуть-чуть приоткрыт. Удерживать такое положение 3-10 с. Повторить 4-5 р.

**5.  «Вкусное варенье»** — широким плоским кончиком языка облизать верхнюю губу сверху вниз. При этом должны быть видны нижние зубы (нижняя губа оттянута вниз, зубы не прикусывают язык). Повторить 3-5 раз.

**6. «Индюк»** — приоткрыть рот и широким кончиком языка быстро двигать по верхней губе вперед-назад, произнося звук, близкий к «бл-бл-бл…». Тянуть этот звук 5-7 с.  Сделав сначала глубокий вдох.

**7.  «Подуй на чёлку!»** — высунуть широкий кончик языка, поднять к верхней губе и подуть вверх. Воздух идет посередине языка, щёки не надуваются. Повторить 4-5 раз.

**8. «Чашечка»** — широко открыть рот, улыбнуться, показать зубы. Высунуть язык изо рта, подняв его передний и боковые края, образуя «чашечку». Удерживать так 5-10 с. Повторить 4-5 р.1. «Заборчик»— широко улыбнуться, показать сжатые зубы .

**Комплекс артикуляционной гимнастики**

**для звуков [Л], [Л’], [Р], [Р’].**

**1.       «Заборчик»** — широко улыбнуться, показать сжатые зубы (верхние зубы стоят ровно на нижних). Удерживать такое положение 5—7 с. Повторить 4-5 р.

**2.       «Слоник»** — вытянуть губы вперед «трубочкой» (зубы сжаты). Удерживать так 5—7 с. Повторить 4-5 р.

**3.       Чередовать упражнения «Заборчик» и «Слоник».** Зубы не двигаются, двигаются только губы. Повторять по 5—6 раз.

**4. «Чистим зубы»** — открыть широко рот, улыбнуться, показав зубы. Затем кончиком языка «чистить зубы» изнутри, двигая им влево-вправо (сначала нижние, потом верхние). Кончик языка должен находиться за зубами. Губы улыбаются все время, зубы (нижняя челюсть) не двигаются. Повторить по 5—6 движений в каждую сторону.

**5.       «Вкусное варенье»** — широким плоским кончиком языка облизать верхнюю губу сверху вниз. При этом должны быть видны нижние зубы (нижняя губа оттянута вниз, зубы не прикусывают язык). Повторить 3—5 раз.

**6.       «Маляр»** — широко открыть рот, улыбнуться, показав зубы. Кончиком языка «красить потолок», двигая им по твердому небу вперед-назад (до зубов и подальше к горлышку). Язык не должен выскакивать за зубы, отрываться «от потолка» и двигаться влево-вправо. Зубы (нижняя челюсть) не двигаются. Повторить по 5—6 движений в каждую сторону.

**7.       «Лошадка»** — приоткрыть рот, улыбнуться, показав зубы. Цокать языком медленно-быстрее-быстро-медленно, с короткими паузами для отдыха. Широкий кончик языка сначала присасывается к небу, а потом свободно шлепается вниз. Стараться смотреть на язык и не двигать нижней челюстью.

**8. «Грибок»** — приоткрыть рот, показать зубы. Цокнув языком, снова присосать широкий плоский язык к нёбу и удерживать так 5-10 с (уздечка языка — это «ножка грибка», сам язык — его «шляпка»). Повторить 2-3 раза.

**9. «Гармошка»** — сделать «грибок» и удерживая язык, потягивать его уздечку, широко открывая рот, а затем сжимая зубы. Повторить 6-8 раз.

**Упражнения для мышц мягкого неба и глотки.**

**1.**Позевывание.

**2.**Глотание капелек воды, слюны. Можно набирать сладкую воду в пипетку и капать ребенку на мягкое небо, стимулируя глотание.

**3**.Полоскание горла.

**4.**Резкое отрывистое произнесение звуков:

 а-а-а; э-э-э; аэ-аэ-аэ.

**5**.Покашливание.

В наиболее трудных случаях полезно использовать механические раздражители для активизации мягкого неба – металлические шпатели, бумажные трубочки, деревянные палочки.

**Упражнения для нижней челюсти.**

**1.**Открывание и раскрывание рта. Причем как свободное, так и с сопротивлением рукам взрослого.

**2.**Жевательные движения.

**3**.Движения нижней челюсти влево-вправо.

****

**Упражнения для щек.**

**1**.Надувание щек: обеих

одновременно и попеременно.

 **2.**Перегонка воды из одной щеки в другую.

**3.**Втягивание щек в ротовую полость между зубами.

 **Упражнения для укрепления кончика языка, расслабления корня языка,**

 **растягивания подъязычной связки («уздечки»).**

**1.«Лопатка».** Широкий язык спокойно лежит на нижней губе.

**2.«Часики».** Отведение кончика языка к углам рта вправо-влево. Нижняя челюсть при этом неподвижна.

**3.**Покусывание языка зубами по всей его поверхности, постепенно высовывая язык и снова его втягивая.

**4.«Качели».** Рот широко открыт, движения языка вверх-вниз, за верхние зубы – за нижние зубы.

**5.**Вялый, спокойный язык просовывается между губами, рот приоткрыт, но не широко. Ребенок произносит: пя-пя-пя.

**6.**Сплевывание с кончика языка риса, гороха, семечек.

**7**.Слизывание капель сладкой воды кончиком  языка с вогнутой поверхности ложек.

**8.«Расческа».** Почесывание языка о верхние зубы.

**9.**Пересчитывание зубов, упираясь кончиком языка в каждый.

**10.**Переворачивание во рту кубиков из хлебных корок, грецких орехов.

 **11.«Вкусное варенье».** Слизывание

 варенья с верхней и нижней губы попеременно. Круговое облизывание губ.

**12.**Вылизывание тарелок всей поверхностью языка.

**13.«Иголочка».** Суживание и заострение языка – тянемся языком к зеркалу.

**14.«Лошадка».** Улыбнуться, щелкать языком громко и энергично. Нижняя челюсть неподвижна, двигается только язык.

**15.«Индюшата».** Улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх. Двигать языком по верхней губе вперед-назад, произнося: бла-бла-бла.

**16.«Горка».** Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть в нижние зубы, язык не должен выпячиваться вперед.

**17.«Маляр».** Улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка водить вперед-назад по небу.

**18.«Дятел».** Улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой касаться бугорков  за верхними зубами, произнося «д-д-д».

**Упражнения для активизации мышц шеи, гортани**

**(выполняются с закрытым ртом).**

1.Опускание головы вниз.

2.Запрокидывание головы назад.

3.Поворот головы вправо-влево.

4.Наклоны головы вправо-влево.

5.Руки в «замке» на затылке, отклонение головы назад с сопротивлением рук.

6.Сжатые в кулак кисти подпирают подбородок, наклоны головы вперед с сопротивлением рук.

**ПОМНИТЕ! Артикуляционная гимнастика только подготовит речевой аппарат**

 **вашего ребёнка к правильному произношению,**

 **но не сможет заменить собой специалиста-логопеда.**

**Составитель учитель-логопед**

**МКДОУ детский сад**

**комбинированного вида №6**

**Кожич Т.Н.**

**Литература:**

1. Косинова Е.М. Гимнастика для развития речи. - М.: ООО "Библиотека Ильи Резника", ООО "Эксмо", 2003

2. Бардяшева Т.Ю.Моносова Е.Н.Артикуляционная гимнастика Труа-ля-ля для язычка.-М.:2003

3. Н.В. Нищева Весёлая артикуляционная гимнастика. - С-П:2009.

4.Фото из личного архива автора.