**Артикуляционная гимнастика**

Мы произносим различные звуки благодаря подвижности органов артикуляции, к ним относятся щеки, нижняя челюсть, губы, зубы, язык, твёрдое и мягкое нёбо. Большинство речевых органов состоят из мышц. Все мы знаем, что можно тренировать мышцы рук, ног, спины, развивать их подвижность и силу.  Можно тренировать также и артикуляционный аппарат. Для этого существует специальная гимнастик, которая называется **артикуляционной гимнастикой.**

С помощью этой гимнастики можно сформировать у ребёнка точность, силу, дифференцированность движений, укрепить мышцы органов артикуляции, подготовить базу для «чистого» звукопроизношения.

В раннем и младшем дошкольном возрасте артикуляционная гимнастика может быть использована для профилактики речевых нарушений, у детей с речевой патологией она является обязательным подготовительным этапом постановки звуков.

**Цель артикуляционной гимнастики** — выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Все упражнения артикуляционной гимнастики, условно, можно разделить на несколько комплексов: «общие» и «постановочные» упражнения.

Общие упражнения направленны на развитие подвижности органов речевого аппарата, отработку центрального выдоха, когда воздушная струя проходит по середине языка. Этот комплекс рекомендуется выполнять детям, с любыми недостатками звукопроизношения.

Постановочные упражнения направлены на отработку артикуляционных позиций различных групп звуков: свистящих [с, з, ц], шипящих [ш, ж, ч, щ], звуков [р], [л].

**Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики:**

- Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут.

- Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.

- Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

- При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше 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. 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. Можно воспользоваться небольшим зеркалом на подставке, в этом случае взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

- Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

**Регулярное выполнение артикуляционной 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 спастичность (напряжённость) артикуляционных органов;

- подготовить ребёнка к правильному произношению звуков.

**Примеры артикуляционных упражнений**

 **«Часики»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах - часики | Тик – так, тик – так – Ходят часики – вот так! Влево тик, Вправо так. Ходят часики – вот так!***Описание:****Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.* |

**«Лопатка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — лопатка | Пусть язык наш отдыхает, Пусть немножко подремает.***Описание:****Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.* |

**«Окошко»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — окошко | Рот приоткрою я немножко, Губы сделаю «окошком». Зубки рядышком стоят И в окошечко глядят.***Описание:****широко открыть рот — "жарко" закрыть рот — "холодно"* |

**«Варенье»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Варенье | Нашей Маше очень смело, На губу варенье село, Нужно ей язык поднять, Чтобы капельку слизать.***Описание:****Улыбнуться, приоткрыть рот и широким языком в форме "чашечки" облизать верхнюю губу и спрятать в рот* |

**«Лошадка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Лошадка | Я лошадка – серый бок (цок, цок), Я копытцем постучу (цок, цок), Если хочешь, прокачу (цок, цок).***Описание:****Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к нёбу, пощёлкать кончиком языка. Рот широко открывать (как лошадка цокает копытами). «Остановить лошадку»: сомкнуть губы и достаточно сильно подуть через них. Губы вибрируют и слышен характерный звук: «тпру-у-у».* |

**«Чистим зубки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Чистим зубки | Рот откройте, улыбнитесь, Свои зубки покажите, Чистим верхние и нижние, Ведь они у нас не лишние.***Описание:****улыбнуться, открыть рот кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы* |

**«Заборчик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Заборчик | Широка Нева – река, И улыбка широка. Зубки все мои видны – От краёв и до десны.***Описание:****Улыбнуться, с напряжением так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счёт от 1 до 5-10.* |

**«Дудочка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Дудочка | На дудочку губы положим, И даже сыграть на ней сможем. Ду-Ду-Ду.***Описание:****С напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты).* |

**«Грибок»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Грибок | На лесной опушке, Где жила кукушка, Вырос гриб волнушка, Шляпа на макушке.***Описание:****улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»). Удерживать в таком положении 5-10 секунд.* |

**«Орешки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Орешки | Словно белки мы без спешки, Ловко щёлкаем орешки.***Описание:****рот закрыт, кончик языка с напряжением поочередно упирается в щёки, на щеках образуются твердые шарики — "орешки".* |

**«Качели»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Качели | На качеляхЯ качаюсьВверх – вниз,Вверх – вниз,И все выше поднимаюсь,А потом вниз.***Описание:****Улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхние зубы, кончик языка за нижние зубы.* |

 **«Гармошка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Гармошка | Присосу язык на нёбо,А теперь смотрите в оба:Ходит челюсть вверх и вниз –У неё такой круиз.***Описание:****Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягивают меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.* |

**«Иголочка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Иголочка | Улыбаюсь: вот шутник –Узким-узким стал язык.Меж зубами, как сучок,Вылез длинный язычок.***Описание:****Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.* |

**«Пароход»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Пароход | Вывожу язык вперёд,Закушу его – и вот:«Ы» — так гудит пароход.***Описание:****Слегка улыбнуться, высунуть язык, зажать его зубами и петь звук «ы»: «ы-ы-ы» (пароход гудит).* |

**«Маляр»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Маляр | Язык – как кисточка моя,И ею нёбо крашу я.***Описание:****Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), двигаясь то зубов до горлышка.* |

**«Бульдог»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Бульдог | За верхнюю губку заложен язык –Бульдог уступать никому не привык.***Описание:****Чуть приоткрыть рот и поместить язык между верхней губой и верхними зубами. Удерживать в таком положении не менее 5 секунд.* |

**«Печём блинчики»**

|  |  |
| --- | --- |
|   | http://lib2.podelise.ru/tw_files2/urls_955/13/d-12031/12031_html_m5edde31d.jpg***Описание:****Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе. Верхней губой шлёпаем по языку: пя-пя-пя. Слегка прикусываем язык: та-та-та.* |

**«Заводим мотор»**

|  |  |
| --- | --- |
| Артикуляционная гимнастика в стихах — Заводим мотор | ***Описание:****Рот закрыт. Напряженным кончиком языка постучать в верхние зубы, многократно и отчетливо произнося: [д-д-д-д-д-д-д]. Постепенно убыстрять темп.* |