

АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА.

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

Чтобы правильно подобрать упражнения для артикуляционной гимнастики, надо знать, какие движения свойственны различным органам артикуляционного аппарата. Наиболее подвижным речевым органом является **язык**. Он состоит из **корня языка** (основание, которым язык прикреплен к подъязычной кости) и **спинки**, в которой различают **заднюю**, **среднюю** и **переднюю** части. Особо следует выделить кончик языка, которым заканчивается передняя часть языка, и боковые края передней и средней частей языка, так как от их работы зависит качество звуков. В зависимости от того, какая часть языка участвует в образовании согласных звуков, они делятся на **переднеязычные** (*т, д, н, л, р, ш, ж, ч, щ, с, з, ц*), **среднеязычный**(*и*), **заднеязычные**(*к, г, х*).

Передняя часть языка и его кончик обладают наибольшей степенью подвижности. Кончик языка может: опускаться за нижние зубы (как при звуках *с, з, ц*), подниматься за верхние зубы (как при звуках *т, д, н*), прижиматься к альвеолам (как при звуке *л*), дрожать под напором выдыхаемой струи воздуха (как при звуке *р*). Передняя часть спинки языка может подниматься без участия кончика языка к альвеолам и образовывать с ними щель (как при звуках *с, з, ц*), подниматься к нёбу вместе с кончиком языка и образовывать щель с твердым нёбом (как при звуках *ш, ж, щ*).

Средняя часть языка наиболее ограничена в своих движениях. Без продвижения передней или задней части она может только подниматься к твердому нёбу (как при звуке *и* и мягких согласных).

Задняя часть языка может подниматься и смыкаться с нёбом (как при звуках *к, г*) или же образовывать щель с нёбом (как при звуке *х*).

Боковые края языка могут прижиматься к внутренней поверхности коренных зубов и не пропускать вбок выходящую струю воздуха (как при звуках *с, з, ц, ш, ж, ч, щ, р*), опускаться и пропускать струю воздуха вбок (как при звуке *л*). Язык, принимая различные положения, меняет форму и объем полости рта, от чего зависит качество гласного звука.

Средняя часть языка наиболее ограничена в своих движениях. Без продвижения передней или задней части она может только подниматься к твердому нёбу (как при звуке *и* и мягких согласных).

Задняя часть языка может подниматься и смыкаться с нёбом (как при звуках *к, г*) или же образовывать щель с нёбом (как при звуке *х*).

Боковые края языка могут прижиматься к внутренней поверхности коренных зубов и не пропускать вбок выходящую струю воздуха (как при звуках *с, з, ц, ш, ж, ч, щ, р*), опускаться и пропускать струю воздуха вбок (как при звуке *л*). Язык, принимая различные положения, меняет форму и объем полости рта, от чего зависит качество гласного звука.

Таким образом, при произнесении различных звуков каждый участвующий в речевом процессе орган занимает определенное положение. В речи звуки произносятся не изолированно, а плавно один за другим, и органы артикуляционного аппарата должны быстро менять свое положение. Добиться четкого произношения звуков, слов, фраз можно только при условии достаточной подвижности органов артикуляционного аппарата, их способности перестраиваться и работать координированно.

Цель артикуляционной гимнастики — выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков. Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков — фоном — и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого нёба, необходимых для правильного произнесения как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Артикуляционные упражнения

Бегемот - открыть рот как можно шире, удерживать его в таком положении до счёта «пять», потом закрыть рот. Повторить 3-4 раза.

Лягушки - улыбнуться, показать сомкнутые зубки. Удерживать губы в таком положении до счёта «пять» (до счёта «десять»), затем вернуть губы в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

Хоботок - сомкнутые губы вытянуть вперёд и удерживать в таком положении до счёта «пять» (потом до счёта «десять»), вернуться в исходное положение.

Змея - улыбнуться, открыть рот; высунуть язычок изо рта, затем спрятать. Повторить 3-4 раза.

Лошадка - улыбнуться, широко открыть рот, щёлкать языком громко и энергично. Стараться, чтобы нижняя челюсть была неподвижна и «прыгал» только язык.

Расческа - улыбнуться, закусить язык зубами. «Протаскивать» язык между зубами вперёд-назад, как бы «причёсывая» его.

Часики - улыбнуться, открыть рот. Тянуться языком попеременно то к левому углу рта, то к правому. Повторить 5-10 раз.

Шарики - надуть одну щёку - сдуть. Затем надуть другую и сдуть. Надуть попеременно 4-5 раз.

Ежик - совершать круговые движения языком между губами и зубами то в одну, то в другую сторону. Рот при этом закрыт.

Футбол - рот закрыть, кончик языка с напряжением упирать то в одну, то в другую щёку так, чтобы под **щекой** надувались «мячики».

Качели - улыбнуться, открыть широко рот, на счёт «раз» - опустить кончик языка за нижние зубы, на счёт «два» - поднять язык за верхние зубы. Повторить 4-5 раз.

Индюк - улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх, двигать языком по верхней губе вперёд-назад, произнося: была-была-была...

Месим тесто - улыбнуться, открыть рот, покусать язык зубами - та-та-та...; пошлёпать язык губами - пя-пя-пя...; закусить язык зубами и протаскивать его сквозь зубы с усилием.

Блинчики - улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и удерживать его неподвижно под счёт взрослого до пяти; потом до десяти.

Вкусное варенье – 1) улыбнуться, открыть рот, облизать языком верхнюю, а затем нижнюю губу по кругу. Выполнять в одну, а затем в другую сторону. Повторить 4-5 раз. 2) улыбнуться, открыть рот; не закрывая рот, облизывать языком верхнюю губу; нижней губой стараться язык не поддерживать. Повторить 4-5 раз.

Чашечка - улыбнуться, открыть рот, высунуть язык и тянуть его к носу. Стараться, чтобы бока язычка были загнуты в виде чашечки (чтобы чай не пролился). Стараться не поддерживать язык нижней губой. Удерживать язык в таком положении под счёт до пяти, потом до десяти. Повторить 3-4 раза.

Чистим зубки - улыбнуться, открыть рот, кончиком языка сильно «почистить» за нижними зубами (влево-вправо) под счёт взрослого (7-8 раз). Затем поднять язычок вверх и почистить за верхними зубами (рот при этом широко открыт). Повторить 8-10 раз.

Кошечка - улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть за нижние зубы, «спинку» выгнуть, а боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении под счёт до восьми, потом до десяти.

Парус - улыбнуться, широко открыть рот, кончик языка поднять и поставить на бугорки (альвеолы) за верхними зубами. Удерживать язык в таком положении под счёт до восьми; потом до десяти. Опустить язык и повторить упражнение 2-3 раза.

Маляр - улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка проводить по нёбу от верхних зубов до горла и обратно. Выполнять медленно, под счёт до восьми.

Грибок - улыбнуться, открыть рот, «приклеить» (присосать) язык к нёбу. Следить, чтобы при этом рот был широко открыт. Если не получается сразу «приклеить» язычок к нёбу, предложите ребёнку медленно пощёлкать языком. Пусть малыш почувствует, как язычок «присасывается» к нёбу.

Дятел - улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой «ударять» по бугоркам (альвеолам) за верхними зубами и произносить звуки: «д-д-д...». Выполнять 10-20 секунд сначала медленно, затем всё быстрее и быстрее. Следить, чтобы «работал» только кончик языка, а сам язык не прыгал.

Гармошка - улыбнуться, широко открыть рот, «присосать» язык к нёбу (смотри упражнение «Грибок»). Не отпуская язык, сильно опустить нижнюю челюсть, закрыть рот и опять широко открыть, не меняя положения языка. Повторить 4-5 раз.

Фокус - поднять язык в положение «чашечка» и плавно подуть на кончик носа. Можно на кончик носа положить кусочек ваты. Поток воздуха должен поднять его точно вверх.

Заводим моторчик - улыбнуться, широко открыть рот, поднять язык вверх, с силой ударять кончиком языка по бугоркам за верхними зубами (альвеолам) и произносить: «дын-дын-дын...» (сначала медленно, потом всё быстрее и быстрее). Повторять в течение 5-10 секунд.