

## **Артикуляционная гимнастика.**

Для выработки полноценных движений губ, языка, челюсти полезна артикуляционная гимнастика. Выполняется она, сидя или стоя, перед зеркалом. Темп выполнения и количество упражнений постепенно увеличивается. Важно, чтобы переход от одного упражнения к другому был плавным, от ребенка, требовать немедленного выполнения того или иного упражнения нельзя. Начинать советуем с базовых упражнений, которые в дальнейшем помогут научить ребенка выполнять любое артикуляционное упражнение без одновременных движений губ.

«Улыбка». Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы (про себя произнести звук «и»). Удерживать на счет от 1 до 5, в старшем возрасте счет можно продолжить до 10.

«Трубочка». Сомкнутые губы вытянуть вперед трубочкой, удерживать на счет от 1 до 5, в более старшем возрасте счет можно продолжить до 10.

Чередование вышеописанных «Улыбки» и «Трубочки».

## **Упражнения для языка**

Рот широко раскрыт, губы растянуты в улыбке, нижняя челюсть неподвижна.

«Болтушка». Движения языком вперед – назад.

«Часики». Движения языком вправо – влево.

«Качели». Движения языком вверх – вниз.

«Лопатка». Широкий, расслабленный язык лежит на нижней губе.

«Иголочка». Язык узкий, напряженный.

Чередование вышеописанных «Лопатки» и «Иголочки». В процессе таких игр у ребенка постепенно вырабатывается четкая координация движений артикуляционного аппарата. Движения языка и губ становятся более точными. Постоянная тренировка мышц речевого аппарата вызывает положительные изменения в нервной и мышечной системах, определяющих развитие речи ребенка.

«Силач». Предложите ребенку напряженным кончиком языка прижать к верхней губе ватную палочку. Важно сохранять эту позицию не менее 5 секунд и при последующих попытках тянуться языком ближе к носу. А если вашему малышу удастся язычком в таком положении удерживать предметы потяжелее, например, счетную палочку или карандаш, тогда он, несомненно, настоящий силач!

Упражнение помогает освоить артикуляцию звука "Л", когда напряженный кончик языка прижимается к основанию верхних зубов.

## **Дыхательные упражнения**

Очень важно научить малыша правильному дыханию, так как дыхание является энергетической основой нашей речи. Некоторые согласные требуют энергичного сильного выдоха. Детям следует предлагать те упражнения, которыми он будет воспринимать игру.

«Хомячок». Пошмыгать носом (рот закрыт).

«Собачке жарко». Часто подышать с высунутым языком. При выполнении этих упражнений надо чувствовать движения стенки живота.

«Шарик». Вдох носом, живот при этом выпячивается вперед. Надуть животик, выдох ртом (живот вбираем в себя). Это так называемое нижнедиафрагмальное дыхание, которое является самым экономичным и физиологически правильным. Плечи при вдохе не поднимать!

Благодаря этим играм-упражнениям малыш научиться дышать глубже с удлиненным целенаправленным выдохом. Такая дыхательная гимнастика способствует формированию правильного произношения и выработке четкости речи.

## **Упражнения для нижней челюсти**

Держать рот широко раскрытым на счет от 1 до 5. В более старшем возрасте счет можно продолжить до 10.

Жевательные движения с сомкнутыми губами. Легкое постукивание зубами, губы при этом разомкнуты.

«Заборчик». Верхняя челюсть стоит на нижней, губы растянуты в улыбке.

Для закрепления навыков работы органов артикуляции, правильного и четкого произношения звуков, слов можно использовать чистоговорки, скороговорки считалки, коротенькие стишки и загадки.

## **Общие рекомендации**

1. Выполняйте упражнения ежедневно, продолжительность занятий от 10 - 15 минут.

2. Двигайтесь от простых к более сложным упражнениям.

3. Имейте в виду, что на первых порах органы артикуляционного аппарата нередко бывают напряжены, но эта скованность движений постепенно исчезнет.

4. Следите, чтобы каждое движение выполнялось симметрично по отношению к правой и левой стороне лица.

5. За раз выполняйте от 3 до 5 упражнений, при этом новое упражнение может быть только одно, а другие вы просто повторяете.

6. Занятия проводить эмоционально, в игровой форме.