



## Как правильно выполнять артикуляционную гимнастику

**Артикуляционная гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развития силы подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевой процессе.

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как чёткая артикуляция – основа хорошей дикции.

Артикуляционные упражнения для детей с нарушениями звукопроизношения – необходимость. Они подготавливают артикуляционный аппарат ребёнка к постановке звука.



Артикуляционные упражнения необходимо выполнять перед зеркалом.

Размер зеркала должен быть таким, чтобы ребёнок видел в нём себя и взрослого. Ребёнок должен хорошо видеть своё лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения движений.

## **Правила выполнения артикуляционных упражнений:**

В начале занятий упражнения нужно выполнять в медленном темпе.

Все упражнения необходимо выполнять точно и плавно, не торопясь, под счёт, следя за точностью движения, за полнотой объёма движений.

Важно следить за качеством выполняемых движений: точность движений, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому.



### ***Упражнения для активизации мышц шеи, гортани выполняются с закрытым ртом:***

- опускание головы вниз;
- запрокидывание головы назад;
- повороты вправо-влево;
- наклоны головы вправо-влево.

### ***Упражнения для мышц мягкого нёба и глотки:***

- позёвывание;
- глотание капелек воды, слюны;
- полоскание горла;
- резкое отрывистое произнесение звуков: а-а-а; э-э-э; аэ-аэ-аэ;
- покашливание.

### ***Упражнения для нижней челюсти.***

- открывание и закрывание рта;
- жевательные движения;
- движения нижней челюстью влево-вправо.

### ***Упражнения для щёк:***

- надувание обеих щёк одновременно и попеременно;
- втягивание щёк в ротовую полость между зубами («пылесос»).

# Артикуляционная гимнастика



## Упражнения для губ и языка

«Улыбка»	Улыбнуться, обнажая зубы.
«Заборчик»	Улыбнуться так, чтобы видны были верхние и нижние зубы.
«Трубочка»	Вытянуть губы вперёд, при этом челюсти сомкнуты.
«Бублик»	Выполнить трубочку и приоткрыть рот.
«Лопатка»	Широкий язык спокойно лежит на нижней губе.
«Чашечка»	Широкий расслабленный язык поднят к верхней губе, средняя часть языка прогнута, а боковые края загнуты кверху.
«Часики»	Кончик языка попеременно к уголкам рта вправо-влево. Нижняя челюсть неподвижна.
«Качели»	Рот широко открыт, движения языка вверх-вниз, за верхние зубы – за нижние зубы.
«Вкусное варенье»	Слизывание варенья с верхней и нижней губы попеременно. Круговое облизывание губ.
«Иголочка»	Суживание и заострение языка – тянемся языком к зеркалу.
«Индюк»	Улыбнуться. Открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх. Двигаться языком по верхней губе вперёд-назад, произнося: бл-бл-бл.
«Горка»	Улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть в нижние зубы, язык не должен выпячиваться вперёд.
«Маляр»	Улыбнуться. Открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка водить вперёд-назад по нёбу.
«Желобок»	Язык лежит на нижней губе, кончик- узкий, а боковые края загнуты в желобок.
«Грибок»	Улыбнуться, приоткрыть рот. Присосать широкий язык всей плоскостью и открыть рот.
«Гармошка»	Рот приоткрыть, язык присосать к нёбу. Не опуская языка вниз. Открывать и закрывать рот, растягивая подъязычную связку.
«Конфета»	Рот закрыть, напряжённым языком упираться то в одну щёку, то в другую.
«Наказать»	Рот приоткрыт, спокойный язык между губами, произносить:

<b>непослушный язычок»</b>	пя-пя-пя.
<b>«Почистим зубки»</b>	Кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны (слева-направо). Нижняя челюсть неподвижна.
<b>«Лошадка»</b>	Улыбнуться, щёлкать языком громко и энергично. Нижняя челюсть неподвижна, двигается только язык.
<b>«Барabanщик»</b>	Улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой касаться бугорков за верхними зубами, произнося: «д-д-д».

### Комплексы артикуляционной гимнастики

#### Комплекс упражнений для свистящих звуков: [С] – [С] – [З] – [З] – [Ц]



#### Комплекс упражнений для шипящих звуков: [Ш] - [Ж] – [Ч] – [Щ]



## Комплекс упражнений для сонорных звуков: [Л] – [Л] – [Р] – [Р]



### Книги и методические пособия по артикуляционной гимнастике:

1. Т. Будёная «Логопедическая гимнастика»
2. Е. Пожиленко «Артикуляционная гимнастика»
3. Т. Куликовская «Артикуляционная гимнастика в картинках и стихах»
4. Е. Косинова «Артикуляционная гимнастика. Сказки, игры. Упражнения для развития речи»

Играйте с детьми и развивайте их речь, её благозвучие, выразительность, хорошую дикцию.

Искренне радуйтесь успехам детей! Не забывайте хвалить своего малыша за победу, хоть может ещё и маленькую... Маленькие победы приводят к достижению цели: к красивой и грамотной речи!

