 АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА

Речевые нарушения – это серьезная проблема нашего времени. Произношение звуков сложный двигательный навык, которым должен овладеть каждый ребенок. Но только занятий с логопедом недостаточно для выработки прочных навыков правильного звукопроизношения, необходимы дополнительные упражнения — с родителями
Очень важной в коррекции речевых нарушений является артикуляционная гимнастика.
Гимнастика для рук, ног - дело нам привычное и знакомое. Всем понятно, для чего мы тренируем мышцы - чтобы они стали сильными, ловкими, подвижными. Так и язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением.
Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем и коррекции нарушений звукопроизношения. Она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.
Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».
Занятия артикуляционной гимнастикой позволят всем - и детям, и взрослым - научиться говорить правильно, чётко и красиво. Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.
А теперь переходим непосредственно к артикуляционной гимнастике, которую необходимо начинать с упражнений для губ.
Упражнения для губ
1. «Заборчик». Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.
Зубы ровно мы смыкаем
И заборчик получаем
2. «Трубочка». Вытягивание губ вперёд длинной трубочкой. Зубы сомкнуты.
Мои губы – трубочка
Превратились в дудочку.
3. «Улыбка – Трубочка». Чередование положений губ
Свои губы прямо к ушкам растяну я, как лягушка.
А теперь - слонёнок я, видишь – хобот у меня.
Мне понравилось играть, повторю – ка всё опять.
Упражнения для щек
1. Похлопывание и растирание щек.
2. «Сытый хомячок». Надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.
3. «Голодный хомячок». Втянуть щеки.
4. «Шарик». Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух
выходит с силой и шумом.
Статические упражнения для языка
(выработка контроля за положением языка и удержанием позы)
**1. Накажу непослушный язычок**

 Это упражнение является самомассажем для языка.
На губу язык клади,
Пя-пя-пя произноси.

**2. Лопаточка.** Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.
Язык лопаткой положи и спокойно подержи.
Язык надо расслаблять и под счёт его держать:
Раз, два, три, четыре, пять! Язык можно убирать.

**3. Чашечка.**Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.
Язык широкий положи, его края приподними.

**4. Иголочка.** Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.
Язык в иголку превращаю, напрягаю и сужаю.
 Острый кончик потяну, до пяти считать начну.
 Раз, два, три, четыре, пять –иголку я могу держать.

 Динамические упражнения для языка
 (выработка координации и точности движений)
**1. Часики.** Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет взрослого к уголкам рта.
Влево - вправо мой язык скользит лукаво:
Словно маятник часов покачаться он готов.

**2. Качели.** Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.
На качелях я качаюсь: вверх, вниз, вверх, вниз.
Я до крыши поднимаюсь, а потом спускаюсь вниз**3. Чистим зубки.** Рот открыт. Кончиком языка погладить внутри верхние и нижние зубы. Важно – подбородок не двигается.
Чищу зубы, чищу зубы и снаружи, и внутри.
Не болели, не темнели, не желтели чтоб они.
**4. Лошадка**. Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.
Я лошадка Серый Бок! Цок-цок-цок.
Я копытцем постучу! Цок-цок-цок.
Если хочешь – прокачу! Цок-цок-цок.
**5. Маляр**. Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.
Красить потолок пора,
Пригласили маляра.
Ниже челюсть опускаем,
Язык к нёбу поднимаем.
Проведём вперёд – назад –
Наш маляр работе рад.
**6. Вкусное варенье**. Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.
Ох и вкусное варенье!
Жаль осталось на губе.
Язычок я подниму
И остатки оближу.

Очень часто дети, которые плохо говорят для своего возраста, еще и плохо едят. Как правило, для них целая проблема скушать яблоко или морковку, не говоря уж о мясе. Вызвано это слабостью челюстных мышц, а она, в свою очередь, задерживает развитие движений артикуляционного аппарата.
Поэтому обязательно заставляйте ребенка жевать сухари, овощи и фрукты, хлеб с корочками, кусковое мясо.
Чтобы развить мышцы щёк и языка, покажите ребёнку, как полоскать рот. Научите надувать щёки и удерживать воздух, "перекатывать" его из одной щеки в другую.
Говорите с ребёнком медленно, короткими фразами; пользуйтесь правильным русским языком, не переходите на "детский язык" (сюсюканье) сами и не разрешайте делать это другим.
Каждый день читайте ребёнку. Не показывайте своей досады и нежелания, если ребёнок попросит вас в сотый раз прочитать книжку, которую особенно полюбил. Если вы очень заняты, то можно поставить кассету или диск, но помните, что личное общение наиболее ценно.
Чаще разговаривайте с ним, терпеливо отвечайте на все его вопросы, поощряйте желание их задавать.
Говорите чётко, внятно, несколько раз повторяя слово или фразу, меняя в ней слова местами.
Не забывайте развивать и мелкую моторику - то есть малыш как можно больше должен работать своими непослушными пальчиками. Учёные доказали, что развитие мелкой моторики рук напрямую связано с развитием речевых центров головного мозга. Как бы ни казалось вам это утомительным, пусть малыш сам застегивает пуговицы, шнурует ботинки, засучивает рукава. Причём начинать тренироваться ребёнку лучше не на своей одежде, а сперва "помогать" одеться куклам и даже родителям. По мере того, как детские пальчики будут становиться проворнее, его язык будет все понятнее не только маме.
Как можно раньше отучайте ребёнка от соски, не заставляйте его спать, положа руки под щёку, что может деформировать челюсть.
Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Каждый человек индивидуален!