Очень важная гимнастика

Формирование правильного произношения у детей – это сложный процесс. Ребёнку предстоит научиться управлять своими органами речи, воспринимать речь окружающих, контролировать свою речь. В результате такой работы к четырём-пяти годам ребёнок должен овладеть чётким произношением всех звуков родного языка. Но у многих детей этот процесс задерживается. А именно, дети могут пропускать или искажать звуки, заменять на более лёгкие. Внятность и чистота произношения звуков зависит от многих факторов. В том числе от того как действует язык, губы, челюсти, от умения человека ощущать, чувствовать движения органов артикуляции. При нарушениях двигательной функции артикуляционного аппарата страдают тонкие дифференцированные движения. По этой причине звуки, особенно в потоке речи, звучат смазано.

Выполнять артикуляционные упражнения полезно в любом возрасте, так как чёткая артикуляция – основа хорошей дикции.

Артикуляционная гимнастика –  комплекс упражнений, который направлен на развитие точных скоординированных движений языка, губ, мягкого неба, мимических мышц.

При выполнении артикуляционной гимнастики необходимо соблюдение следующие правила:

* упражнения выполняются перед зеркалом;
* необходимо сравнивать образец (действия взрослого) с действиями ребёнка;
* чередовать упражнения, предлагая не более 4-5;
* выполнять упражнения ритмично, четко, неторопливо, повторяя 6-8 раз;
* выполняя упражнения для языка, можно использовать ладонь своей руки и руки ребёнка, имитируя движения языка;
* гимнастика не должна надоедать ребёнку, важны доброжелательность и регулярность (можно использовать стихи, сказочные истории).

Некоторые артикуляционные упражнения в игровой форме дети охотно выполняют уже в 2-3 года.

 Существуют комплексы упражнений определённой направленности. Причем, то или иное упражнение может встречаться в разных комплексах.

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

1. Позёвывание.
2. Глотание капелек воды.
3. Полоскание горла.
4. Покашливание

**Упражнения для нижней челюсти и щёк:**

1.Открывание и закрывание рта *(свободное и с сопротивлением руки взрослого).*

2. Жевательные движения.

3. Надувание щёк (*одновременно и попеременно*).

4. Втягивание щёк в ротовую полость между зубами.

5. Перегонка воды из одной щеки в другую

 **Упражнения для губ**

**1. « Улыбка».** Удерживать губы в улыбке, зубы не видны.

**2.** **«Заборчик».** Губы в улыбке, зубы видны.

**3. «Трубочка».** Вытянуть губы вперед длинной трубочкой, как на звуке *У*.

**4. «Хоботок».** Вытянуть сомкнутые губы вперед.

**5. «Бублик».** Зубы сомкнуты, губы округлены и чуть вытянуты вперед, верхние и нижние резцы видны.

Чередовать «Улыбка» - «Трубочка»; «Заборчик» - «Бублик» и т.д.

**Комплекс упражнений для звуков С, С′, З, З′, Ц.**

**1. «Наказать непослушный язычок».** Улыбнуться. Приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить  *пя-пя-пя.* Похлопать язык губами несколько раз на одном выдохе, затем удерживать широкий язык в спокойном положении (рот открыт) под счет от 1 до 10. Следить, чтобы ребенок не задерживал выдыхаемый воздух.

**2. «Лопаточка».** Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счет от1 до 5-10.

**3. «Качели».** Рот открыт. Губы в улыбке.

 а) положить широкий язык (снаружи) сначала на верхнюю губу, затем на нижнюю;

б) широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним;

 в) положить широкий язык за нижние зубы с внутренней стороны, затем поднять широкий язык за верхние зубы с внутренней стороны. Нижняя челюсть неподвижна.

**4. «Почистим зубы».** Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить нижние зубы, выполняя движения вверх-вниз.

**5. «Горка», «Кошка сердится».** Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Спинка языка выгибается, затем выравнивается.

**6. Произносить звук И** (длительно тянуть звук на плавном выдохе).

**7. «Загнать мяч в ворота».** Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе. Пытаться загнать «мяч» в «ворота» (между двумя кубиками). Загонять «мяч» следует на одном плавном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой. Следить, чтобы щеки не надувались.

**8. «Кто дальше загонит мяч».** Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут («Лопаточка»), приподняты боковые края. Как бы произнося длительно звук *Ф*, сдуть ватку на противоположный край стола. Следить, чтобы не надувались щеки, чтобы ребенок произносил Ф, а не Х.

**9. «Сдуть снежинку».** Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Широкий язык высунут, кончик языка опущен, боковые края прижаты к коренным зубам. На кончик языка положить бумажный квадратик размером 1×1 см. и сдуть его.

**10. «Подуть через соломинку», «Шторм в стакане».**  Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основание нижних резцов. Посередине языка кладется соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щеки не надувались, губы были неподвижны.

**Комплекс упражнений для звуков Ш, Ж, Ч, Щ.**

**1. «Лопаточка».** Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счёт от 1до 10

**2. «Качели».** Рот открыт. Губы в улыбке. Движения языка:

 а) широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней губе;

 б) широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним;

 в) широким кончиком языка дотронуться до бугорков за верхними резцами, затем за нижними.

**3. «Маляр».**  Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить нёбо, выполняя движения языком назад – вперед (от зубов к горлу и обратно). Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

**4. «Грибок».** Рот открыт. Губы в улыбке. Прижать широкий язык всей плоскостью к нёбу (язык присасывается) и удержать в таком положении под счет от 1 до 5-10. Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная уздечка – его ножку.

**5.«Гармошка».** Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижат к нёбу (язык присосать) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот

**6. « Вкусное варенье».** Рот открыт губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, выполняя движения языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба. Нижняя челюсть неподвижна.

**7. «Чашечка».** Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу. Удерживать под счёт от 1 до5-10.

**8. «Фокус».** Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка прогибается книзу. Удерживая язык в таком положении, сдувать ватку с кончика носа.

**9. «Саночки».** Рот открыт. Губы в улыбке. Боковые края языка плотно прижимаются к верхним коренным зубам, спинка прогибается вниз, кончик свободен. Движения языком вперед-назад, боковые края языка скользят по коренным зубам.

**Комплекс упражнений для звуков Л , Л′ (ЛЬ).**

**1. «Наказать непослушный язычок».** Улыбнуться. Приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произносить  *пя-пя-пя.* Похлопать язык губами несколько раз на одном выдохе, затем удерживать широкий язык в спокойном положении (рот открыт) под счет от 1 до 10. Следить, чтобы ребенок не задерживал выдыхаемый воздух.

**2. «Лопаточка».** Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении по счёт от 1 до 10.

**3. «Качели».** Рот открыт. Губы в улыбке.

 а) положить широкий язык (снаружи) сначала на верхнюю губу, затем на нижнюю;

б) широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним;

 в) положить широкий язык за нижние зубы с внутренней стороны, затем поднять широкий язык за верхние зубы с внутренней стороны. Нижняя челюсть неподвижна.

**4. «Пощелкать кончиком языка».** Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прижать к бугоркам за верхними зубами и беззвучно отрывать. Выполнять упражнение в медленном темпе, затем в быстром.

**5. «Индюк».** Рот открыт. Губы в улыбке. Производить широким передним краем языка движения по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы. Кончик языка слегка загнуть, как бы поглаживая губу. Сначала производить медленные движения, затем темп ускорять и добавлять голос, пока не послышится бл-бл-бл.

**6. «Пароход».** Рот открыт. Длительно произносить звук Ы («как гудит пароход»). Звук Ы не должен переходить на И.

**7. «Самолет».** Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка зажат между зубов. Длительно произносить звук Ы (слышится Л).Следить, чтобы звук Ы не переходил в И.

**Комплекс упражнений для звуков Р, Р′(РЬ).**

**1.»Качели».**  Рот открыт. Губы в улыбке. Следить, чтобы во время движений языка нижняя челюсть была неподвижна. Варианты:

а) Широкий язык поднять к верхней губе, затем опустить к нижней губе;

б) Широким кончиком языка прикоснуться к верхним резцам, затем к нижним;

в) Широким кончиком языка дотронуться до бугорков за верхними резцами, затем за нижними.

**2. «Язык перешагивает через зубы».** Рот открыт, Губы в улыбке. Движения языка:

а) Широким языком дотронуться до верхних зубов с наружной стороны, затем с внутренней;

б) широким языком дотронуться до нижних зубов с наружной стороны, затем с внутренней.

**3. «Чьи зубы чище?»** Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, выполняя движения языком вверх-вниз.

**4. «Маляр».** Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить нёбо, выполняя движения языком назад-вперед.

**5. «Лошадка».** Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается) и со щелчком оторвать. Следить: «Лошадка веселая»-улыбка, подбородок неподвижен.

**6. «Грибок».** Рот открыт. Губы в улыбке. Прижать широкий язык всей плоскостью к нёбу (язык присасывается) и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10. Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая поъязычная связка - его ножку.

**7. «Гармошка».** Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижат к нёбу (язык присосать) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот.

**8. «Пощелкать кончиком языка».** Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прижимать к бугоркам за верхними зубами и со щелчком отрывать. Сначала упражнение выполняется в медленном темпе, затем быстрее.

**9. « Вкусное варенье».** Рот открыт губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, выполняя движения языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба. Нижняя челюсть неподвижна.

**10. «Индюк».** Рот открыт. Губы в улыбке. Производить широким передним краем языка движения по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, кончик слегка загнуть, как бы поглаживая губу. Сначала производить медленные движения, затем убыстрять темп и добавлять голос, пока не послышатся звуки *бл-бл-бл.*

**11. «Фырканье».** Широкий расслабленный язык положить между губами. Дуть на язык и губы так, чтобы они вибрировали. Следить, чтобы губы не напрягались, щеки не раздувались, язык губами не зажимался.

**12. «Автомат».**  Рот открыт. Губы в улыбке. Напряженным кончиком языка постучать в бугорки за верхними зубами, многократно и отчетливо произнося звук *т-т-т* - сначала медленно, постепенно ускоряя темп. Следить, чтобы звук *т* носил характер четкого удара, а не хлюпал, ощущалась выдыхаемая струя воздуха.

**13. «Барабан - 1».** Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка постучать о нёбо за верхними зубами, многократно и отчетливо произнося звук *д-д-д*. Вначале темп медленный, затем ускоряется.

**14. «Барабан – 2».** Рот открыт губы в улыбке. Широкий язык поднять к нёбу и произносить поочередно и отчётливо *да-ды.* При произнесении слога *да* язык отводится к центру нёба, при произнесении слога *ды* – перемещается к бугоркам за верхними резцами. Сначала упражнение выполняется медленно, затем темп ускоряется. При произнесении должна ощущаться выдыхаемая струя воздуха.

**15. «Сердитая муха».** Рот открыт Широкий кончик языка держать у верхних бугорков, сильно выдыхая на кончик языка, произнося *дззз-джжж*.

**Желаем успеха!**