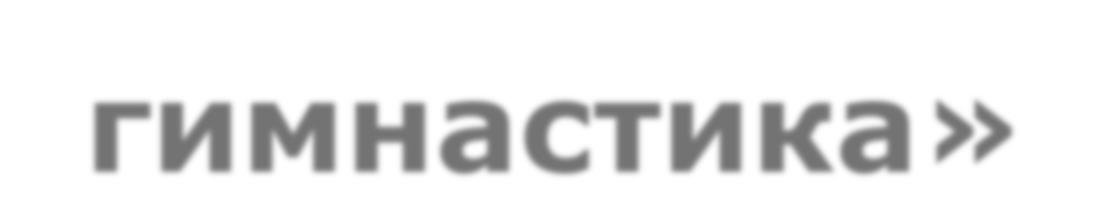
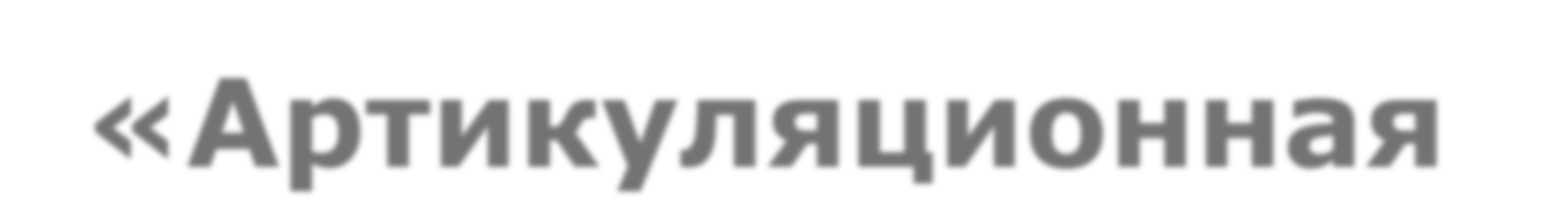
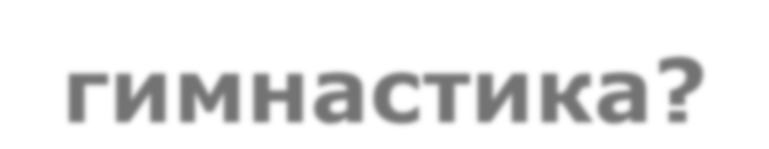
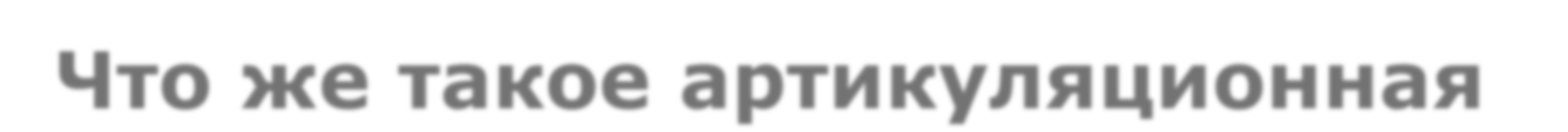


«Артикуляционная гимнастика»







Гимнастика для рук, ног - дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы, чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными. Оказывается, 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 для правильного

звукопроизношения.

Самым эффективным средством профилактики речевых

нарушений является артикуляционная гимнастика.

## Что же такое артикуляционная гимнастика?



### Артикуляционная гимнастика-

это комплекс специальных упражнений для развития и укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированных движений

артикуляционных органов, участвующих в речевом процессе.

### Цель артикуляционной гимнастики:

выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата (языка, губ, нижней челюсти и т.д.), необходимых для

правильного произношения звуков, подготовка речевого

аппарата к речевым нагрузкам.



### Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики:

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 5 - 8 минут.
2. Прежде чем начать занятия, необходимо познакомить ребенка с названиями артикуляционных органов. Такое знакомство лучше провести в форме сказки. В результате ребенок должен усвоить названия органов: верхние и нижние зубы, верхняя и нижняя губа, небо, язык (кончик, спинка, боковые края),

альвеолы (бугорки за верхними зубами).

1. В начале занятий упражнения нужно выполнять в медленном

темпе.



1. Не следует предлагать детям более 3 - 5 упражнений за раз –

разбиваем комплекс на весь день. Из выполняемых 3 - 5

упражнений новым может быть только одно, остальные даются для повторения и закрепления.

1. В комплексе должны присутствовать 2-3 упр. статических и 2- 3 упр. динамических. Начинают гимнастику со статических упражнений, они выполняются по 10-15 секунд (удержание

артикуляционной позы в одном положении), далее переходят

к динамическим.

1. На первых занятиях упражнение повторяется 2-3 раза в связи

с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы, в

дальнейшем каждое упражнение выполняется до 10-15 раз.



1.  При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.
2. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Каждое упражнение имеет своё название, свой образ. Так ребенку легче запомнить движение.
3. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Размещать детей надо так, чтобы все они видели лицо педагога.



1. Педагог дает инструкцию по выполнению упражнения, инструкции надо давать поэтапно. Например: улыбнись, покажи зубы, приоткрой рот, подними кончик языка вверх к бугоркам за верхними зубами, постучи в бугорки кончиком языка со звуком д-д-д.
2. В процессе выполнения гимнастики обращается внимание на объём движений, скорость, координированность, точность, плавность, на симметричность работы групп мышц, на поиск позы, удержания её, переключаемость с одного движения на другое, иначе артикуляционная гимнастика не имеет смысла. Упражнения должны проводиться целенаправленно, важно не количество упражнений, а качество их выполнения.



### Регулярное выполнение

**артикуляционной гимнастики поможет:**

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их

иннервацию (нервную проводимость);

* улучшить подвижность артикуляционных органов;
* укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
* научить ребёнка удерживать определённую

артикуляционную позу;

* уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов;
* подготовить ребёнка к правильному произношению звуков.



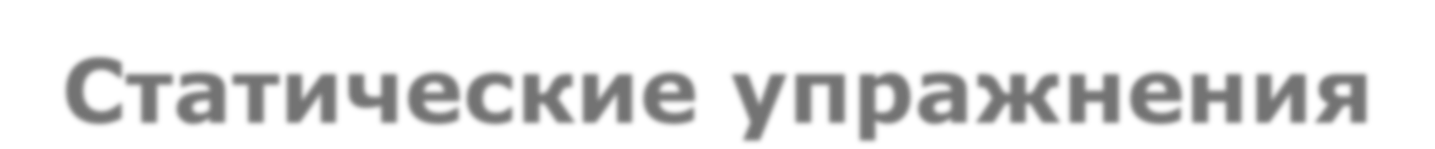
### Виды артикуляционных упражнений:

* **Статические** упражнения направлены на то, чтобы ребенок научился удерживать артикуляционную позицию 5-10 секунд (Лопаточка, Чашечка, Иголочка, Горка, Грибок).
* **Динамические** упражнения (ритмичное повторение движений по 6-8 раз) вырабатывают подвижность языка и губ, их координацию и переключаемость. (Часики, Качели,

Лошадка, Маляр, Вкусное варенье, Чистим зубки).



## Статические упражнения



#### Упражнение«Лягушка»



**Ход выполнения упражнения:** Губы

растянуты в виде улыбки, обнажая сомкнутые

зубы. Удерживать губы в таком положении

следует 10—15 с.

**Подражаем мы лягушкам:**

**Тянем губы прямо к ушкам.**

**Вы сейчас тяните губки-**

**Я увижу ваши зубки.**

**Мы потянем – перестанем**

**И нисколько не устанем**

#### Упражнение«Слоник»

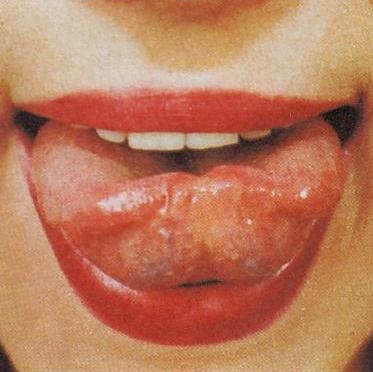
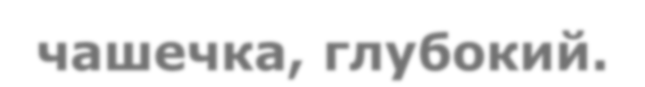
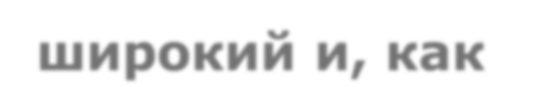
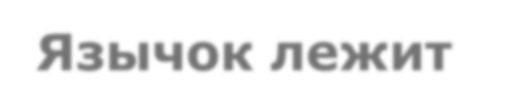
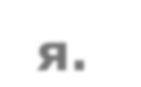
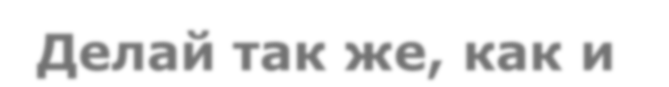
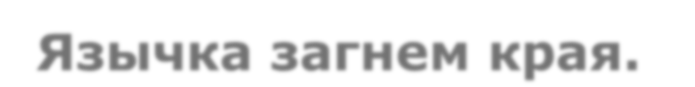


**Ход выполнения упражнения:** Вытянуть губы трубочкой, зубы сомкнуты.

Удерживать губы в таком положении на счет 5 - 10.

**Буду подражать слону! Губы «хоботком» тяну. А теперь их отпускаю И на место возвращаю**

#### Упражнение «Чашечка»



**Ход выполнения упражнения:**

Рот широко раскрыт. Широкий кончик языка поднять вверх. Потянуть его верхним зубам, но не касаться их. Боковые края языка прикасаются к верхним коренным зубам.

Удерживать язык в таком положении под счет до 10. Упражнение выполнить 3—4 раза.

**Язычка загнем края. Делай так же, как и я.**

**Язычок лежит**

**широкий и, как**

**чашечка, глубокий.**

#### Упражнение «Парус»



**Ход выполнения упражнения:**

Рот широко раскрыт. Широкий кончик языка поставить за верхние зубы на бугорки, спинку языка немного прогнуть вперед. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении под счет до 10. Упражнение повторить 2—3 раза.

**Лодочка под парусом по**

**реке плывёт,**

**На прогулку лодочка малышей везёт.**

#### Упражнение «Грибок»



**Ход выполнения упражнения:**

Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к небу и не отпуская языка. Губы находятся в положении "улыбки". При

повторении упражнения рот надо стараться открывать все шире, удерживая в верхнем положении под счет от 3-10.

**Под берёзой, у дорожки Гриб растёт на толстой ножке.**

**Мимо мы пройти не**

**сможем,**

**Гриб в лукошко мы**

**положим.**

#### Упражнение



**«Киска сердится»**

**Ход выполнения упражнения:** 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 счет до 8- 10.

**Выгни язычок, как спинку Выгнул этот рыжий кот. Ну-ка,**

**рассмотри картинку: Он по мостику идет.**

#### Упражнение «Лопатка»



**Ход выполнения упражнения:** Широко

открываем рот. Кладем мягкий спокойный

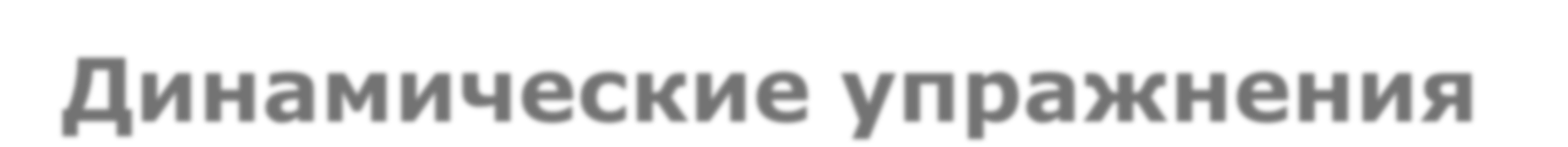
язычок на нижнюю губу. Задерживаем на 3— 5 секунд. Убираем язычок. Даем ребенку время для отдыха и расслабления,

предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем

упражнение 3—4 раза

**Котенок любит молоко: Нальешь — и нет ни капли вмиг. Лакает быстро и легко, «Лопаткой»**

**высунув язык.**



# Динамические упражнения

#### Упражнение «Качели»



**Ход выполнения упражнения:**

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, широкий язык загнуть за нижние зубы на счет «раз». На счет «два» загнуть язык за верхние зубы.

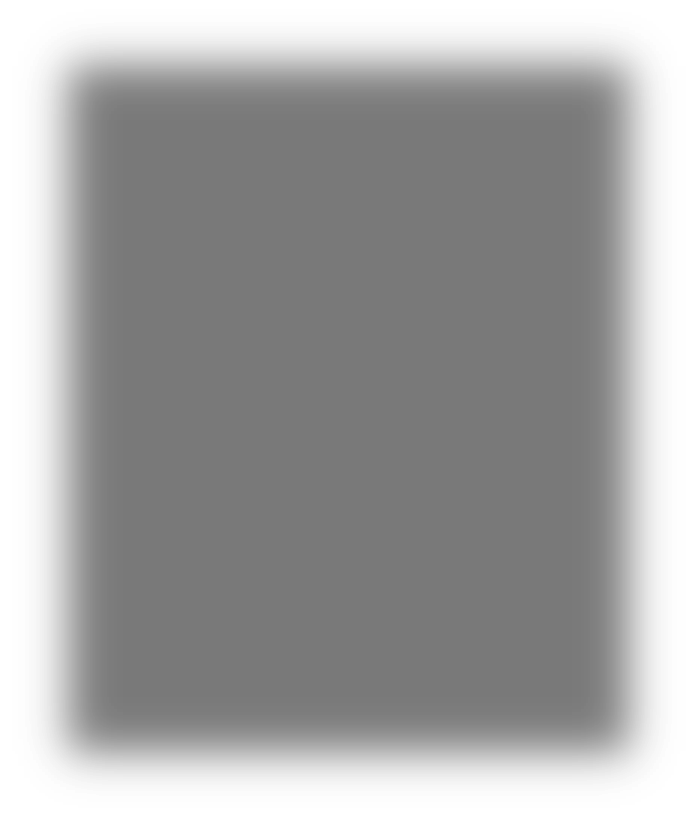
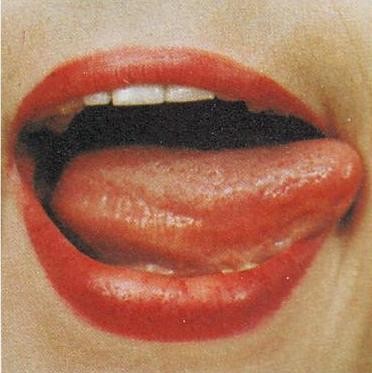
**Выше дуба, выше ели**

**На качелях мы взлетели. А скажите, вы б сумели Язычком «качать**



**качели»?**

#### Упражнение «Часики»



**Ход выполнения упражнения:**

Улыбнуться, открыть рот.

Кончик языка переводить на счет раз-два из одного уголка рта в

другой.

Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

Повторить 5 – 10 раз.

**Тик – так, тик – так. Язычок катался так,**

**Словно маятник часов.**

**Ты в часы играть готов?**

#### Упражнение «Чистим



**зубки»**

**Ход выполнения упражнения:**

Улыбнуться. Открыть рот

Кончиком языка «почистить» за нижними зубами (влево, вправо)

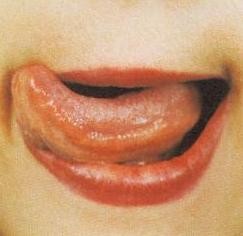
Кончиком языка «почистить» за верхними зубами (влево, вправо)

**Зубки надо чистить дважды**

**Каждое утро и вечер**

**каждый**

#### Упражнение«Вкусное варенье»



**Ход выполнения упражнения:**

Широко открываем рот, острым кончиком языка проводим по верхней губе слева

направо и обратно. Следим за тем, чтобы не двигалась нижняя челюсть. Выполняем 6—8 раз. Убираем язычок, закрываем рот. Даем ребенку время для отдыха и расслабления, предлагаем сглотнуть слюну. Повторяем упражнение 3—4 раза.

**Блин мы ели с**

**наслажденьем – Перепачкались вареньем.**

**Чтоб варенье с губ**

**убрать,**

**Ротик нужно облизать**

#### Упражнение «Маляр»



**Ход выполнения упражнения:**

Улыбнуться, открыть рот.

Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу.

Нижняя челюсть не должна двигаться

**Красить комнаты пора. Пригласили маляра.**

**Челюсть ниже опускаем, Маляру мы помогаем.**

#### Упражнение



**«Гармошка»**

**Ход выполнения упражнения:**

Улыбнуться, приоткрыть рот, « приклеить» язык к небу и, не опуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). Губы находятся в положении

улыбки. При повторении упражнения надо

стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем

положении.

**Ну-ка, рот пошире,**

**крошки.**

**Поиграем на гармошке! Язычок не отпускаем,**

**Только ротик открываем.**

**Раз, два, три, четыре,**

**пять,**

**Нам нетрудно повторять!**

#### Упражнение«Лошадка»



**Ход выполнения упражнения:** Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает

копытами). Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.

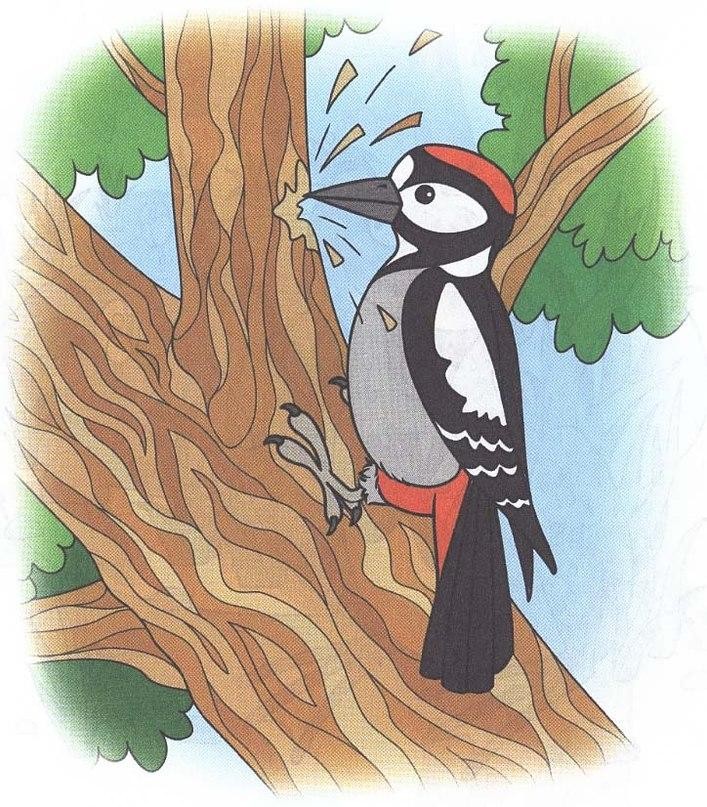
**Я – весёлая лошадка,**

**Тёмная, как шоколадка. Язычком пощёлкай громко-**

**Стук копыт услышишь**

**звонкий.**

#### Упражнение «Дятел»



**Ход выполнения упражнения:**

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

увеличивая темп. Следить, чтобы работал только кончик языка, а сам язык не прыгал.

**Дятел на стволе сидит, Клювом по нему стучит. Стук да стук, стук да стук- Раздаётся громкий звук.**



# Спасибо за внимание!

