

# Артикуляционная гимнастика

## в помощь родителям

Составила: учитель-логопед  
Пергунова М.Ю.

*Зачем тренировать язык, ведь он и так «без костей»?*

Гимнастика для рук, ног – это понятно, дело привычное и знакомое. Чтобы мы стали ловкими, сильными, подвижными тренируем мышцы.

Но, оказывается, язык – главная мышца органов речи. И чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением, язык должен быть достаточно хорошо развит. Для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима.

*Когда начинать заниматься артикуляционной гимнастикой?*

Чем раньше, тем лучше. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребёнка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Артикуляционная гимнастика поможет быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, а иногда, преодолеть уже сложившиеся нарушения.

*Почему артикуляционную гимнастику лучше делать перед зеркалом?*

Ребёнок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция – автоматизированный навык, а ребёнку необходимо через зрительное восприятие, обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь.

Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребёнком, признаваясь ему: «Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем».

### *Организация проведения артикуляционной гимнастики*

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы, затем его показывает.

2. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение:

- точность движения;
- плавность;
- темп выполнения;
- устойчивость;
- переход от одного движения к другому.

Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица.

3. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).

4. Подходить к выполнению упражнений творчески.

Например, чтобы ребенок нашел правильное положение языка вверх, намазать ее вареньем, шоколадом или медом (если нет аллергии) и предложить облизать верхнюю губу.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

#### *Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики*

✓ На начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе перед зеркалом.

✓ Количество повторов каждого упражнения от 2 до 10-15 раз. Главное, чтобы упражнение выполнялось правильно.

✓ Зеркало убираем, когда ребёнок правильно научится выполнять движения.

*Сколько раз в день выполняется комплекс гимнастики?*

Занимайтесь с ребёнком ежедневно по 5-7 минут.

Если для ребёнка утомительно выполнять все упражнения подряд, можно разбить гимнастику на блоки по 2-3 упражнения и выполнять их в течение дня.

#### *Примерный комплекс упражнений*

##### **Заборчик**

- улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы



##### **Часики**

- улыбнуться, открыть рот
- кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой



##### **Вкусное варенье**

- улыбнуться
- открыть рот
- широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю губу



### Чистим зубки

- улыбнуться, открыть рот
- кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы



### Качели

- улыбнуться
- открыть рот
- кончик языка за верхние зубы
- кончик языка за нижние зубы



### Маляр

- губы в улыбке
- приоткрыть рот, кончиком языка погладить («покрасить») нёбо



### Лошадка

- приоткрыть рот
- поцокать «узким» языком (как цокают копытом лошадки)



### Гармошка

- улыбнуться
- сделать «грибочек» (т.е. присосать
  - широкий язык к нёбу)
- не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)



### Чашечка

- улыбнуться
- широко открыть рот
- высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т.е. слегка приподнять кончик языка)



### Парашютик

- на кончик носа положить ватку
- широким языком в форме «чашечки», прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх



## Орешки

- рот закрыт
- кончик языка с напряжением поочерёдно упирается в щёки и на щеках образуются твёрдые шарики – «орешки»



## Шарик

- надуть щёки
- сдуть щёки



*Будьте терпеливы и спокойны, и у Вас всё получится!*

### Используемая литература:

1. В. Волина. Учимся, играя. – М.- Новая школа, 1994.
2. Н.В. Новоторцева. Развитие речи детей. – Ярославль. – Академия развития, 1996.