

## *Артикуляционная гимнастика для детей дошкольного возраста*

Все мы хотим слышать правильную чистую речь наших детей. Для того, чтобы формировать правильное звукопроизношение у детей, начиная с младших групп, нам необходимо тренировать мышцы языка.

Язык — это мышечный орган, который состоит из 16 мышц, покрытых слизистой оболочкой, всю его толщу пронизывают кровеносные сосуды

Когда человек спит, его язык всё равно находится в постоянном движении. Язык новорожденного ребенка расположен прямо на плоскости рта и напоминает лопатку.

Но, постепенно, в процессе сосания, глотания, крика, гуления, лепета, мышцы языка начинают укрепляться.

Когда малышу вводят первый прикорм, пищу более густую, чем молоко, тогда ребенок начинает активно сглатывать, укрепляется небно-глоточное кольцо. Язык ребенка уходит в полость рта и занимает там привычное для нас физиологическое положение: край языка находится за нижними зубами, а тело языка прижимается к небу. Благодаря этому, в речи ребенка появляются первые слова, и речь начинает активно развиваться.

Язык, губы, зубы, гортань, голосовые связки – создают наш артикуляционный аппарат, с помощью которого мы говорим.

Центр управления речью находится в коре головного мозга в центре Брока, а за восприятие речи на слух отвечает центр Вернике. Центр Брока также управляет всеми моторными процессами: общей, мелкой моторикой, и речью. Вот почему, если у ребенка сильно нарушена речь, то, как правило, страдает и координация движений, и имеются нарушения моторики пальцев рук.

Сегодня мы поговорим о тренировке мышц артикуляционного аппарата.

Для этого существует артикуляционная гимнастика.

Это комплекс упражнений по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата.

Ее цель — выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

В процессе речи происходит постоянно быстрая смена движений языка губ, гортани. Они доведены до автоматизма, поэтому мы не фиксируем их. У детей же эти движения находятся в стадии развития, формирования, поэтому и возникают речевые нарушения.

Хочу представить Вашему вниманию базовый комплекс артикуляционной гимнастики, который включает в себя статические и динамические упражнения.

Статические упражнения — органы артикуляции принимают определенное положение и фиксируют его под счет. Например: упражнение «**Бегемотик**» — широко открыть рот и поддержать под счет до 5.

Динамические упражнения подразумевают смену определенных положений губ, языка. Например: упражнение «**Качели**» — улыбнуться, широко открыть рот, поднимать широкий язык за верхние зубы и опускать за нижние.

Этот комплекс можно проводить с детьми разного возраста, со старшими и средними дошкольниками, и с малышами.

Важно помнить о том, что артикуляционная гимнастика является довольно-таки трудным видом деятельности, поэтому проводить ее лучше в форме игры, либо сопровождая каждое упражнение показом специальных картинок, чтением стихов.

На начальных этапах, педагог может выбрать несколько простых упражнений, разучить их с детьми, представив их в виде сказки, истории о Язычке, который живет в домике-ротике и о приключениях, которые с ним происходят.

Итак, базовый комплекс упражнений, необходимый нам, для формирования основных артикуляционных укладов для звуков с, з, ц, ш ж, л, р.

### **Упражнения базового комплекса:**

#### **Для щёк:**

1. Надувание обеих щек одновременно.
2. Надувание правой и левой щек попеременно (*перегонка воздуха из одной щеки в другую*).
3. Набрать воздух в щеки. Перекатывать воздух из одной щеки в другую.
4. Набрать воздух в щеки. Массировать щеки изнутри воздухом.

5. Сделать языком укол в одну щеку, в другую.
6. Помассировать языком щеки изнутри по кругу.

#### Для губ:

1. **«Улыбка»**— улыбнуться, держать улыбку под счет до пяти.
2. **«Заборчик»**— улыбнуться, поставить зубки друг на друга и ровно сомкнуть. Держать под счет до пяти.
3. **«Хоботок»**— сомкнуть губы, вытянуть их вперед и напрячь.
4. **«Трубочка»**— сложить губы трубочкой и вытянуть вперед.
5. **«Бублик»**— округлить губы, как при «о» и слегка выдвинуть вперед.
6. Чередовать упражнения **«улыбка-трубочка»**.

#### Для языка:

1. **«Лопаточка»**— широкий язык положить на нижнюю губу, расслабить.
2. **«Иголочка»**— рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, напрячь и сделать узким.
3. **«Качели»**— Рот открыть. Губы в улыбке. Широкий язык поднять за верхние зубы, прикоснуться к бугоркам. Опустить за нижние зубы.
4. **«Часики»**— Открыть рот, улыбнуться. Узкий язычок перемещать из одного угла рта в другой, как маятник часов.
5. **«Почистим зубки»**— Губы в улыбке. Широким кончиком языка **«почистить»** верхние, а затем нижние зубы с внутренней стороны, делая движения языком влево-вправо.
6. **«Горочка»**— Рот открыть. Кончик языка упереть в нижние зубы, спинку поднять к верхним зубам. Язык напрячь.
7. **«Катание с горочки»**— язык в положении **«горочка»**. Зубками **«съезжаем»** сверху-вниз по спинке языка.
8. **«Вкусное варенье»**— губы в улыбке, рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу сверху вниз, стараясь тянуться к носу, занести язык за верхние зубы.
9. **«Чашечка»**— губы в улыбке, рот открыт. Язык положить широкой лопаточкой на нижнюю губу, расслабить. Затем широкий край языка загнуть вверх в виде **«чашечки»** и занести в рот.
10. **«Лошадка»**— Присосать язык к нёбу, щёлкнуть языком. Щёлкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку.
11. **«Грибок»**— Раскрыть рот, улыбнуться. Присосать широкий язык к нёбу. Натянуть подъязычную уздечку.

Мы познакомились с базовым комплексом артикуляционной гимнастики. А теперь я хочу вам показать, как можно провести ее в игровой форме, о чем говорилось ранее.

1. Наш Язычок живет в своем домике-ротике за заборчиком(*«Заборчик»*)
2. Давайте заглянем к нему через окошечко(*открываем ротик*)
3. Язычок проснулся, посмотрел на часы( *«Часики»*).
4. Встал и пошел чистить зубки. Сначала нижние, потом верхние.( *«Почистим зубки»*)
5. Почистил он зубки и побежал качаться на качелях. Качался вверх, вниз(*показ 3 раза*). ( *«Качели»*)
6. Потом решил покататься на горке( *«Горочка»*).
7. Порвал Язычок на горке свои штанишки. Взял иголочку(*«Иголочка»*).

И стал зашивать (*двигаем язычок иголкой вперед-назад*). Зашил.

8. Устал и лег отдохнуть( *«Лопатка»*). Давайте расслабим язычок(*хлопаем по языку губами, говоря: ня-ня-ня*).
9. Отдохнул и пошел пить чай вот из такой чашечки( *«Чашечка»*).
10. Чай он пил с вареньем и было ему так вкусно, что он от удовольствия облизывал свою верхнюю губку(*«Вкусное варенье»*).
11. Захотелось ему грибов, сел он на лошадку и поскакал в лес(*«Лошадка»*)
12. Остановил лошадку ТПРРУУ и увидел грибочки
13. Вот такие!( *«Грибок»*). Собрал Язычок грибочки и положил их в корзинку.
14. На лошадке вернулся домой и закрыл свой домик.

Я привела пример сказки, а педагог может придумать любую другую.

Например, *«привязать»* артикуляционную гимнастику к изучаемой в саду лексической теме.

Если это весна, то язычок может стать широким, как лужа (*«лопатка»*) и узким как сосульки на крыше (*«иголка»*), он может прыгать по лужам (*щелкать язычком, высоко поднимая его*). Губки можно сжимать в трубочку, изображая почки на деревьях.

Все, что подскажет фантазия.

Также, детям очень нравится самим показывать упражнения, выбирать тех, кто делает их правильно и красиво, в качестве ведущих. Дети также любят придумывать свои сказки о приключениях Язычка.

Все, это делает артикуляционную гимнастику разнообразной, интересной, неусттомительной и стимулирует активность детей.

Еще одним важным условием правильной речи является длительная направленная воздушная струя.

Для ее формирования есть несколько эффективных упражнений.

Выработка воздушной струи может проводиться одновременно с артикуляционной гимнастикой. Важно вдох делать носом, а выдох ртом

Упражнения для воздушной струи.

1. **«Сдуть снежинку»**. Положить на ладошку кусочек ватки, бумаги. Губы вытянуть трубочкой. Сильно подуть. Следить, чтобы щёки не надувались. Воздушная струя должна быть сильной, плавной, непрерывной.

2. **«Шторм в стакане»**. Рот открыт. Губы в улыбке. Посередине языка кладётся соломинка для коктейля, конец которой опускается в стакан с водой. Подуть через соломинку, чтобы вода в стакане забурлила. Следить, чтобы щёки не надувались!

3. **«Фокус»**. Положить на кончик носа кусочек ватки. Слегка вытянув губы, подуть вверх и сдуть ватку.

4. Голосовые упражнения. Поем гласные звуки: А, У, О, И.

Обращаем внимание на то, что выдох делаем носом, плечи опущены, а выдох выполняем ртом – он длительный и непрерывный.

Можно петь сочетания гласных: АУ, УА, ИА, АУИ.

Условия проведения артикуляционной гимнастики.

- Дети выполняют упражнения совместно и под контролем взрослого.
- Выполнять комплекс упражнений ежедневно по 5-7 минут.
- Каждое упражнение выполняется 5-7 раз.
- Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого.
- Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность

движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому.

#### Форма проведения

- Игровая форма
- С помощью картинок, стихов.
- Под музыкальное сопровождение
- Для показа упражнений выбирается *«профи»* – ребенок, лучше всех делающий гимнастику.
- Презентации артикуляционной гимнастики.

#### Место и время проведения.

- Проводить гимнастику можно и нужно утром, активизируя внимание детей и *«запуская»* головной мозг в работу.
- Перед обедом.
- После тихого часа.
- Место проведения: светлое, проветренное помещение.

Нужны ли зеркала каждому ребенку? Я считаю, что – нет.

Зеркала отвлекают внимание детей.

Воспитатель — зеркало для ребенка.

Дети, таким образом, научатся лучше чувствовать свой язык, губы и зубы.

А также осознанно выполнять движения.

Регулярное проведение артикуляционной гимнастики в условиях детского сада, начиная с младших групп, будет способствовать укреплению мышц речевого аппарата, своевременному формированию правильного звукопроизношения свистящих, шипящих, сонорных звуков. А значит, значительному сокращению процента детей с нарушениями речи.