

## Артикуляционная гимнастика, как одна из форм физкультурно-оздоровительной работы.

**Артикуляционная гимнастика** – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений, участвующих в речевом процессе.

**Основными задачами** артикуляционной гимнастики является укрепление органов артикуляции и их корректная работа. Для этого логопед или воспитатель работает с:

1. языком (задача – укрепить мышцы, развить подвижность, растянуть подъязычную связку, научить удерживать язык в широком и узком положениях, в форме чашечки);
2. губами (задача – укрепить мышцы, развить их гибкость, научить удерживать в конкретной позиции);
3. щеками (задача – упрочнить мускулатуру, развить координацию движений);
4. нёбом (задача – научить малыша контролировать подъем и опускание верхней челюсти, достичь подвижности мягкого нёба);
5. нижней челюстью (задача – развить гибкость и маневренность).

Помимо этого, **регулярные занятия способствуют:**

- развитию мелкой моторики;
- улучшению кровоснабжения органов артикуляции;
- подвижности органов артикуляции;
- укреплению мышечной системы;
- уменьшению напряженности органов речи;
- прекращению заикания.

Все артикуляционные органы связаны с мозговой деятельностью человека, поэтому можно говорить о том, что гимнастика будет способствовать не только грамотной и красивой речи, но и развитию других психических функций: памяти, внимания, мышления, восприятия, воображения. Кроме того, успешный ребенок отличается от сверстников эмоциональным и физическим здоровьем, стремлением к обучению и общению, дисциплиной, высокими познавательными функциями, хорошим настроением, уверенностью в себе.

Для родителей, желающих самостоятельно заниматься со своими детьми, мы подготовили **памятку** из правил, которым нужно следовать в процессе упражнений в домашних условиях.

1. Заниматься с малышом следует ежедневно, два раза в день (например, с утра и ближе к вечеру).
2. С момента последнего приема пищи должно пройти больше часа.
3. Продолжительность урока не должна превышать десяти минут.
4. Для упражнений потребуется большое зеркало, чтобы ребенок мог сам отслеживать ваши и собственные движения и действия.
5. Каждое упражнение нужно повторяться по 4-6 раз для выработки рефлекса и лучшего запоминания.
6. Если малыш устал и капризничает – лучше сделать перерыв.
7. Старайтесь проводить занятия в форме игры, иначе через несколько дней ребенку станет неинтересно.
8. Если у крохи не получается выполнить упражнение правильно – можно скорректировать его движения при помощи чайной ложки или собственного пальца, но не следует использовать инвентарь, если ребенку это не нравится.
9. Помните, что качество в данном случае намного важнее количества.
10. Начинайте с самых простых уроков, постепенно переходя к более сложным.
11. Наберитесь терпения и помните, что с первого раза редко у кого получается выполнять артикуляционные упражнения правильно.

#### Упражнения для развития губ.

1. **«Улыбка».** Улыбаться нужно не только для общения и радости, но и для приобретения верной дикции.  
**Как выполнять:** предложите малышу широко улыбнуться, но не показывая при этом зубки, и замереть с такой улыбкой на 5-7 секунд.
2. **«Трубочка»** – одно из самых простых, но полезных упражнений для малышей.  
**Как выполнять:** нужно вытянуть губы трубочкой и попеременно выдувать и вдувать воздух, надувать и вытягивать щечки.
3. **«Рупор»** – полезное задание для усовершенствования дикции.  
**Как выполнять:** следует показать сомкнутые зубки, приоткрыв рот и чуть выставив губы вперед.

### Гимнастика для языка.

1. **«Красим забор!»**. Динамические упражнения и игру любят все дети.

*Как выполнять:* предложите ребенку представить свой язык в виде кисточки и раскрасить «этой кисточкой» свои зубы – воображаемый «забор».

2. **«Сердитый кот»**.

*Как выполнять:* пусть язык малыша на этот раз выполняет роль рассерженного котенка – извивается, шипит, выгибает спину.

3. **«Часы»** – упражнение не только укрепляет мышцы языка, но и помогает научиться распознавать время.

*Как выполнять:* для маленьких или еще не умеющих определять время детей нужно повесить перед глазами часы, взрослый называет определенное время, которое ребенок должен изобразить, поставив язык в положение часовой стрелки.

### Упражнения для щек.

1. Нужно надуть сначала обе щеки одновременно, а потом – попеременно.
2. Набрать в рот воды и перегонять ее из правой щечки в левую, а потом – наоборот.
3. Несколько раз втянуть щеки в ротовую полость между зубами.

### Зарядка для нижней челюсти.

1. опускать челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка);
2. совершать жевательные движения;
3. подвигать нижней челюстью попеременно влево и вправо.

### Тренировка мышц глотки и мягкого нёба.

1. позевывать с закрытым и открытым ртом;
2. надувать щеки с зажатым носом;
3. произвольное покашливание, имитация глотательных движений.