**Артикуляционная гимнастика и ее значение**

**«***Есть все практические и теоретические основания утверждать, что не только интеллектуальное развитие ребёнка, но и формирование его характера, эмоции и личность в целом находятся в непосредственной зависимости от речи»* *(Выготский Л. С., 2003)*

Артикуляционный аппарат человека представлен языком, нижней челюстью, мягким небом и голосовыми связками, и люди правильно произносят различные звуки благодаря хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляции.

Работа по развитию основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. Поэтому с целью профилактики возникновения речевых нарушений, их коррекции, начиная с младшего дошкольного возраста, необходимо применять в работе игры и упражнения, направленные на развитие слуха, дыхания и речевого аппарата.

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

Как проводить артикуляционную гимнастику?

Артикуляционная гимнастика обязательно должна проводиться систематично. Желательно заниматься ежедневно 2 раза в день по 5-10 минут (лучше, чтобы после последнего приема пищи прошло не менее 1 часа). Каждое задание выполняется по 8-10 раз.

Статические упражнения выполняются по 5-10 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

В процессе выполнения необходимо следить за качеством выполнения движений, снижение качества – признак переутомления, лучше этого не допускать.

Артикуляционные упражнения необходимо выполнять перед зеркалом. Размер зеркала должен быть таким, чтобы ребенок видел в нем себя и взрослого.

В начале занятий упражнения нужно выполнять в медленном темпе.

Все упражнения должны выполняться точно и плавно, иначе артикуляционная гимнастика не имеет смысла.

Артикуляционную гимнастику выполняйте не торопясь, под счет, следя за точностью, координированностью движения, за полнотой объема.

Артикуляционную гимнастику выполняйте сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Ребенок должен хорошо видеть свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений.

Важно следить за качеством выполняемых движений: 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. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

Вот некоторые упражнения для выполнения гимнастики:

Упражнения для активизации мышц шеи, гортани (выполняются с закрытым ртом):

* Опускание головы вниз;
* Запрокидывание головы назад;
* Поворот головы вправо-влево;
* Наклоны головы вправо-влево;
* Руки в «замке» на затылке, отклонение головы назад с сопротивлением рук;
* Сжатые в кулак кисти подпирают подбородок, наклоны головы вперед с сопротивлением рук.

Упражнения для мышц мягкого неба и глотки:

* Позевывание;
* Глотание капелек воды, слюны;
* Полоскание горла;
* Резкое отрывистое произнесение звуков: а-а-а; э-э-э; аэ-аэ-аэ;
* Покашливание.

Упражнения для нижней челюсти:

* Открывание и раскрывание рта (как свободное, так и с сопротивлением рукам взрослого);
* Жевательные движения;
* Движения нижней челюсти влево-вправо.

Упражнения для щек:

* Надувание щек: обеих одновременно и попеременно;
* Перегонка воды из одной щеки в другую;
* Втягивание щек в ротовую полость между зубами.

Упражнения для губ и языка:

* «Улыбка» - улыбнуться, не обнажая зубы;
* «Заборчик» - улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы;
* «Трубочка» - вытянуть губы вперед, при этом челюсти сомкнуты;
* «Бублик» - выполнить «трубочку» и приоткрыть рот;
* «Лопатка» - широкий язык спокойно лежит на нижней губе;
* «Чашечка» - широкий расслабленный язык поднят к верхней губе, средняя часть языка прогнута, а боковые края загнуты кверху;
* «Часики» - отведение кончика языка к углам рта вправо-влево. Нижняя челюсть при этом неподвижна;
* «Качели» - рот широко открыт, движения языка вверх-вниз, за верхние зубы – за нижние зубы;
* «Вкусное варенье» - слизывание варенья с верхней и нижней губы попеременно. Круговое облизывание губ;
* «Иголочка» - суживание и заострение языка – тянемся языком к зеркалу;
* «Индюк» - улыбнуться, открыть рот, язык поднять к верхней губе и загнуть вверх. Двигать языком по верхней губе вперед-назад, произнося: бла-бла-бла;
* «Горка» - улыбнуться, открыть рот, кончик языка упереть в нижние зубы, язык не должен выпячиваться вперед;
* «Маляр» - улыбнуться, открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка водить вперед-назад по небу;
* «Желобок» - язык лежит на нижней губе, кончик - узкий, а боковые края загнуты в желобок;
* «Грибок» - улыбнуться, приоткрыть рот. Присосать широкий язык всей плоскостью к нёбу и открыть рот;
* «Гармошка» - рот приоткрыть, язык присосать к нёбу. Не опуская языка вниз, открывать и закрывать рот, растягивая подъязычную уздечку;
* «Конфета» - рот закрыть, напряженным языком упираться то в одну щеку, то в другую;
* «Наказать непослушный язычок» - вялый, спокойный язык просовывается между губами, рот приоткрыт, но не широко. Ребенок произносит: пя-пя-пя;
* «Почистим зубки» - «почистить» кончиком языка верхние зубы с внутренней стороны (слева-направо). Нижняя челюсть неподвижна;
* «Лошадка» - улыбнуться, щелкать языком громко и энергично. Нижняя челюсть неподвижна, двигается только язык;
* «Барабанщик» - улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх. Кончиком языка с силой касаться бугорков за верхними зубами, произнося «д-д-д».

Грамотная, четкая, чистая и ритмичная речь ребенка – это не дар. Она приобретается благодаря совместным усилиям педагогов, родителей и многих других людей, в окружении которых малыш растет и развивается.

***Материал подготовила Чулкова Е.Н.***