

Артикуляционная гимнастика

Артикуляционные упражнения способствуют укреплению мышц речевого аппарата, формируют правильные, полноценные движения артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и др.), улучшают дикцию; поэтому артикуляционная гимнастика необходима детям, имеющим речевые нарушения, и полезна всем детям как с целью профилактики нарушений, так и с целью развития речи.

Проводить артикуляционную гимнастику рекомендуется систематически, чтобы сформированные навыки закреплялись.

Лучше всего заниматься ежедневно 2 раза в день по 5–10 минут, не раньше чем через 1 час после последнего приема пищи.

Вначале хорошо выполнять упражнения перед большим зеркалом, где ребенок будет видеть и себя, и вас.

В дальнейшем можно будет обходиться и без зеркала. Но не забывайте, что ребенок овладевает речевыми навыками, подражая взрослым. Поэтому почаще показывайте ребенку, как делать то или иное движение, приучайте его смотреть на взрослого и подражать ему.

Следите, чтобы ребенок выполнял упражнения медленно, плавно, четко.

Не раздражайтесь и не показывайте своего огорчения, если у ребенка не получается какое-то упражнение.

Похвалите за старание и вселите надежду на успех, который придет, если терпеливо тренироваться ежедневно.

Если движения в процессе выполнения становятся неточными, хаотичными, лучше закончить занятие, так как ребенок устал.

Особенно будьте внимательны и осторожны, выполняя упражнения на развитие речевого дыхания, так как они могут вызвать головокружение.

Вам будет достаточно выполнить упражнение 1–2 раза.

В случае затруднений можно помогать ребенку выполнять те или иные движения, используя чайную ложечку с закругленной ручкой или чистыми руками удерживая язык, губы или нижнюю челюсть.

Количество повторений артикуляционных упражнений варьируется в зависимости от возраста и двигательных возможностей ребенка и в среднем составляет от 3 до 5 повторений.

Статическая нагрузка также может увеличиваться по мере повышения двигательных возможностей ребенка.

Если вначале можно ограничить удержание артикуляционного положения под счет от 1 до 2, то со временем, по мере того как окрепнут мышцы, счет увеличится до 5, 7–10.

Подходить к любому упражнению надо индивидуально, не стоит форсировать события, добиваясь освоения трудного упражнения в короткие сроки.

Проводить артикуляционную гимнастику лучше в игровой форме, подражая, соревнуясь или изображая кого-либо. Например, добиваясь четкого и правильного звукопроизношения в упражнении «Заборчик», ребенку легче освоить движения губами и удерживать их в нужном положении, если он будет изображать лягушку, у которой рот до ушей. Можно попросить ребенка: «Сделай улыбку до ушей, хоть завязочки пришей!» Такая постановка задачи создает веселый настрой у ребенка и конструктивно облегчает процесс выполнения упражнения.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Упражнения могут:

- выполняться правой, левой рукой или обеими руками одновременно;
- **быть статическими:** удерживать пальчики в напряжении на счет до пяти – десяти, затем встряхнуть руками;
- **быть динамическими:** выполнять пальчиками движения, имитирующие движения показываемого живого или неживого предмета.

<p>«Астра» Ладонь выставить вперед горизонтально полу. Пальцы собрать в «щепоть» – астра закрыта. Развести пальцы в стороны – астра открыта.</p>	
<p>«Оса» Выставить средний палец, зажать его между указательным и безымянным.</p>	
<p>«Улитка» Указательные, средние и безымянные пальцы прижать к ладоням. Большие пальцы и мизинцы выпрямить.</p>	
<p>«Ножницы» Ладонь поставить на ребро. Указательный и средний пальцы развести вверх – вниз. Остальные пальцы прижать к ладони.</p>	
<p>«Собака» Ладонь поставить на ребро, большой палец</p>	

<p>выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть.</p>	
<p>«Коготки» Ладонь поставить вертикально вверх. Кончики пальцев слегка согнуть и развести в стороны.</p>	
<p>«Труба» Руки сжать в кулачок, оставив круглые отверстия внутри. Поставить кулачок на кулачок.</p>	
<p>«Лодочка» Обе ладони поставить на ребро и соединить «ковшиком». Большие пальцы прижать к ладоням.</p>	
<p>«Раки» Ладони поставить горизонтально. Указательный и средний пальцы развести в стороны. Остальные пальцы прижать к ладони.</p>	
<p>«Ворота». Ладони поставить на ребро. Пальцы выпрямить и прижать друг к другу – «ворота закрыты».</p>	
<p>«Птенчики в гнезде». Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью.</p>	
<p>«Мышка». Средний, безымянный и большой пальцы собрать в «щепоть». Указательный и мизинец согнуть в дуги и прижать к среднему и безымянному.</p>	

<p>«Замок». Ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.</p>	
<p>«Деревья». Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы развести в стороны и напрячь.</p>	
<p>«Гусь». Предплечье вертикально. Ладонь под прямым углом. Указательный палец опереть на большой. Все пальцы прижать друг к другу.</p>	
<p>«Шарик». Все пальчики обеих рук соприкасаются друг с другом кончиками подушечек, образуя шарик.</p>	
<p>«Ёлка». Ладони направить «от себя». Пальчики пропустить между собой (ладони под углом друг к другу) и выставить вперед.</p>	
<p>«Щука». Ладонь выставить вперед горизонтально полу. Большой палец под ладонью, остальные пальцы прижать друг к другу.</p>	
<p>«Флажки». Четыре прямых пальца руки (кроме большого) плотно прижать друг к другу. Отвести руку в сторону. Развернуть так, чтобы большой палец, оттянутый до отказа, оказался внизу.</p>	