**Зарядка для язычка: артикуляционная гимнастика для малышей**

Исправление дефектов речи

Отчетливо произносить все звуки - невероятно сложная задача. Ребёнок постепенно тренирует свой язык, губы, легкие, голосовые связки. Ведь только языком (его кончиком, спинкой, боковыми краями, корнем) мы совершаем больше тридцати движений, которые дают различные акустические эффекты. Не так-то просто справиться с такой задачей.



Существуют упражнения, разработанные для вызывания активной речи, и если ребенок здоров, то мама может заниматься с ним самостоятельно.

Упражнения тренируют определенные мышцы и помогают малышу начать активно разговаривать. Они развивают подвижность и ловкость артикуляционного аппарата: языка; щек; губ; подъязычной уздечки.

Общие рекомендации

Гимнастику для детей нужно сделать красочной и интересной. Если упражнения подаются в форме игры, ребёнок будет заниматься с удовольствием и быстрее освоит тонкости мира звуков. Хорошо при этом усиливать словесные описания визуальными образами - картинками, с изображениями для каждого упражнения.

Что еще нужно учитывать: ребенок не видит своего языка, и поэтому ему тяжело понять требования взрослых, если что-то идет не так.

Поэтому хорошо, если упражнения он может выполнять перед зеркалом и видеть положение губ и языка.

Если же он все равно не справляется, нужно помочь ему, направив язык с помощью шпателя, черенка ложки или другого чистого продолговатого и неострого предмета.

В начале занятий нужно предложить ребенку выполнить несколько упражнений, а остальные добавлять постепенно, не больше одного нового упражнения за одно занятие.

Если существуют проблемы в выполнении старых, то новые упражнения вводить не следует. Лучше дать ребенку освоиться и чувствовать, что у него все получается.

Комплекс упражнений для детей 4-7 лет Дети в этом возрасте уже больше подготовлены для занятий, поэтому их продолжительность увеличивается.

Артикуляционная гимнастика для детей может длиться 15-20 минут. Этого будет достаточно для развития соответствующих мышц.

Одно упражнение должно длиться около 5-10 секунд или повторятся 5-7 раз. Для этой возрастной группы подходят все элементы из комплекса, который описан ниже. Ребенку непонятно, сколько времени он должен выполнять упражнение, поэтому взрослый во время его выполнения должен считать вслух до 5 или 7.

Упражнения можно выполнять в любой последовательности, но лучше начинать с упражнений для губ.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ГУБ.

**«Улыбочка». (**лягушка)

Ребенка нужно попросить улыбнуться, не показывая зубы. Такое положение мышц сохраняется до 5 секунд. (или под счёт взрослого до 5 – 7)

**«Хоботок».** (слоник)

Губы нужно сложить в трубочку и максимально вытянуть вперед.

**«Бегемотик».** (окошко)

Ребенка нужно попросить широко открыть рот и посидеть в таком положении 5 секунд.

**«Заборчик».**

Объясняем, что нужно улыбнуться так, чтобы верхние и нижние зубы были максимально открыты. Такое выражение лица тоже сохраняется около 5 секунд. Чередование упражнений «Улыбка» и «Заборчик». Выполняется 5 раз.

БЛОК ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ ЯЗЫКА.

**«Блинчик»** (лопаточка).

Расслабленный язык нужно положить на нижнюю губу (не высовывая). Длится 5 секунд.

**«Сердитая киска».** (улитка)

Кончик языка упирается в нижние зубы, язык приподнимается и выдвигается вперёд. Упражнение выполняется с открытым ртом.

**«Качели».**

Рот открывается, а язык поочередно поднимается вверх и опускается вниз. Ритмично, под счёт взрослого до 6 – 8.

**«Змейка».** (иголочка, мостик)

Язычок высовывается как можно дальше, при этом ребенок должен стараться сделать его как можно уже. После этого язычок прячется. Действие повторяется до 7 раз.

**«Чистим зубки».** Кончиком языка нужно провести (почистить) по верхним, а затем по нижним зубам от левого до правого края. Выполняется по 2 раза сверху и снизу.

**«Парус».** Конец языка опирается о верхние зубы и удерживается в этом положении 7-10 секунд. «Маляр». Языком проводим по небу в направлении спереди назад (от зубов к горлу). Ребенку можно рассказать, что язык – малярная кисточка, которой раскрашивается небо.

**«Индюки».** Кончиком языка нужно быстро двигать взад-вперед по верхней губе.

**«Часики».** Ребенок должен приоткрыть рот и кончиком языка поочередно касаться левого и правого угла рта. Чтобы было интереснее, можно объяснить, что это имитация часового маятника. Нужно сделать 5-10 движений туда-обратно.

**«Чашечка».** С широко открытым ртом нужно удерживать язычок вверху, но при этом не касаться зубов.

**«Вкусное варенье».** Широким языком облизывается верхняя губа (слизывается варенье), после чего язык прячется. Упражнение нужно повторить несколько раз.

**«Дятел».** Кончиком языка нужно быстро и с силой стучать сзади верхних зубов на протяжении 5-7 секунд.

**«Замесили тесто».** Язык ложится на нижнюю губу (положение «блинчик»), а рот при этом открывается и закрывается.

ДЛЯ ПОДЪЯЗЫЧНОЙ СВЯЗКИ ЯЗЫКА.

**«Лошадка».** Ребенок должен пощелкать языком, озвучивая цокот копыт. **«Грибок».** Язык плотно прикладывается (присасывается к небу) и в таком положении держится 5 секунд.

**«Гармошка».** Держа язык в положении «грибок» нужно 5 раз открыть/закрыть рот.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЩЕК.

**«Шарики».** Щеки надуваются, затем ребенок должен ударить по ним с умеренной силой, чтобы воздух вышел.

«**Сытый хомячок».** Сначала надуваются обе щеки, затем поочередно правая и левая.

**«Голодный хомячок».** Щеки втягиваются и в таком положении удерживаются 5-7 секунд.