

## ***Артикуляционная гимнастика как компонент здоровьесбережения в практике учителя-логопеда***

Исследованиями установлено, что правильное произношение звуков очень важно для формирования полноценной личности. Ребёнок с хорошей, внятной речью легче вступает в контакт со сверстниками и взрослыми, может понятно выразить свои мысли, желания. Дефекты в звукопроизношении затрудняют контакт. Часто у детей с проблемами в звукопроизношении наблюдается задержка в психическом развитии.

Развитие правильного звукопроизношения очень важно и при поступлении ребёнка в школу. Одной из причин неуспеваемости по русскому языку в начальной школе является недостаточно чёткое произношение звуков. Таким детям трудно определить количество звуков в слове, их последовательность, подобрать слово с заданным звуком. Дети с плохо или недостаточно развитым фонематическим слухом затрудняются в овладении навыками письма в школе.

Исследования учёных показывают, что 20% детей, поступающих в школу, имеют дефекты в звукопроизношении, что доказывает необходимости работы по обучению детей правильному звукопроизношению. В школы для обучающихся с ОВЗ потенциально попадают около 8% имеющих речевые нарушения. Но даже и это достаточно приличная цифра.

Артикуляционная гимнастика хорошо помогает в обучении правильному произношению. Особенно она действенна в начальной школе.

Чтобы ребёнок научился произносить сложные звуки, его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного движения к другому. Всему этому помогут научиться артикуляционные гимнастики и упражнения.

*Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой.*

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого аппарата дети могут научиться говорить чисто и правильно, без дальнейшей помощи логопеда. Это может дать им возможность обучаться в массовой школе после нескольких лет в школе для обучающихся с ОВЗ.

2. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с относительно правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них “каша во рту”.

Надо помнить, что чёткое произношение звуков является основой при обучении письму на начальном этапе.

3. Занятия артикуляционной гимнастикой позволят детям научиться говорить правильно, четко и красиво, что является залогом успешной самореализации и социализации в будущем.

*Как правильно заниматься артикуляционной гимнастикой:*

- Сначала знакомим ребёнка с основными положениями губ и языка с помощью весёлых историй о Язычке. На этом этапе он должен повторять упражнения 2-3 раза. Затем повторяйте с ним все упражнения не менее 5-6 раз.

- Не забываем выполнять задания, направленные на развитие голоса, дыхания и речевого слуха. Это очень важно для правильного звукопроизношения.

Все упражнения для развития артикуляционного аппарата направлены на решение *трех задач и, соответственно, делятся на три группы.*

- Развитие подвижности языка (умение делать язык широким и узким, удерживать широкий язык за нижними резцами, поднимать за верхние зубы, отодвигать его назад и вглубь рта).

- Развитие достаточной подвижности губ (умение вытягивать их вперед, округлять, растягивать в улыбку, образовывать нижней губой щель с передними верхними зубами).

- Развитие умения удерживать нижнюю челюсть в определенном положении, что важно для произношения звуков. Проводя с учащимся упражнения и гимнастики для развития его речевого аппарата и профилактики речевых проблем, нужно помнить следующее: надо начинать занятия со статических упражнений (где язычок не выполняет постоянные движения, а лишь занимает то или иное положение) и переходить к динамическим лишь тогда, когда малыш освоит первый этап. Упражнения для губ можно делать в любом случае.

Далее приводятся различные игровые упражнения для развития артикуляционного аппарата, следствием чего является улучшение звукопроизношения, которые целесообразно использовать на занятиях по развитию речи.

*1. Сказочные истории из жизни Язычка.*

*История №1 “Домик для Язычка”.*

Жил – был Язычок, очень грустный Язычок. Да и откуда взяться веселью, если не было у него своего домика? Язычку ничего не оставалось, как жить на улице, а там: осенью – дождь, зимой – снег. Плохо было Язычку. Он часто простужался и болел. Но вот однажды нашёл Язычок себе домик – (какой?) – рот и очень обрадовался. Дом должен быть крепостью, поэтому Язычок установил две двери – (какие?) - первая дверь – губы, вторая – зубы. В доме Язычка не было окон, но зато были построенные стены: они могли раздуваться, как шарики.

Как они называются? Правильно, это щёки. А потолок был твёрдым и назывался нёбо. В домике у Язычка было тепло и не было сквозняков.

*История №2 “Язычок делает ремонт”.*

Из-за постоянной сырости Язычку часто приходилось делать ремонт. Прежде всего он проветривал свой дом, для чего открывал сначала первую дверь – губы, а потом вторую – зубы. После этого он тщательно протирал их сначала с наружной, а потом с внутренней стороны (дети под руководством учителя делают соответствующие движения, то есть проводят языком по внутренней и наружной стороне губ и зубов). Потом Язычок брал большую кисть и красил потолок – нёбо. Красить надо было хорошо и для этого он крепко прижимал кисточку ( широко открыв рот, ребёнок двигает языком 5-10 раз вперёд – назад – упражнение “Маляр”). Выполнив эту работу, Язычок приступал к оклейке стен – щёк обоями. Делал он это очень аккуратно (дети двигают язычок сверху вниз по внутренней стороне обеих щёк).

После ремонта Язычок мыл пол (дети двигают кончик язычка из стороны в сторону под языком и возле передних зубов, открыв при этом рот).

*2. Артикуляционные гимнастики и упражнения, основанные на звукопроизношении.*

- Толстый колокольчик (ла-ла-ла), тонкий колокольчик (ля-ля-ля).
- Шарик (т-ссс).
- Пароход (ч-ч-ч).
- Солдат (та-та-та), солдаты (да-да-да).
- Ветер (в-в-в, ф-ф-ф).
- Чайник (пых-пых).
- Сдуваем пёрышко (ф-ф-ф).
- Машина (пи-пи-пи).
- Гудит пароход (ы-ы-ы – громко - большой, ы-ы-ы – тихо – маленький).
- Большой молоток (д-д-д), маленький молоточек (мь-мь-мь).
- Стук колёс большого поезда (т-т-т), стук колёс маленького поезда (ть-ть-ть).
- Стук часов (тик-так, тик-так).
- Песенка большого мотора (р-р-р), песенка маленького моторчика (ррь-ррь).
- Песенка большого комара (з-з-з), песенка маленького комарика (зь-зь-зь).
- Песенка большого насоса (с-с-с), песенка маленького насосика (сь-сь-сь).
- Песенка ветра (ш-ш-ш).
- Песенка жука (ж-ж-ж).
- Дрожим от холода (в-в-в).
- У врача (а-а-а).
- Девочка кормит цыплят (цып-цып).
- Птенчики (ти-ти-тисс).

- Гусь злится (ш-ш-ш).
- Змея (щ-щ-щ).
- Курочка (ко-ко-ко).
- Мурка (кис-кис).
- Лошадка скачет (цоканье).
- Цыплёнок (пи-пи-пи).
- Гусь (га-га-га).
- Кукушка (ку-ку, ку-ку).
- Кошка (мяу-мяу-мяу),
- Лошадка (и-го-го).
- Лягушка квакает (ква-ква-ква)
- Козлёнок зовёт маму (ме-е-е – тихо), мама-коза отвечает козлёнку (ме-е-е – громко).
- Мычит телёнок (му-у-у – тихо).
- Ягнёнок зовёт маму (бе-е-е – тихо), овечка – мама зовёт ягнёнка (бе-е-е – громко).
- Петух на заборе (ку-ка-ре-ку).
- Волк воет (у-у-у).
- Собака лает (аф-аф-аф).

### *3. Артикуляционные игры и упражнения, основанные на воображении и представлении.*

- “Футбол” (Играем в футбол – забиваем голы то в левые ворота, то в правые. Нужно ударять язычком по-очереди то в левую щёку, то в правую).

- “Грибок” (Язык представляем в виде гриба. Для этого язычок присасывается к нёбу и удерживается в таком положении. При этом нужно открыть рот как можно шире, не отрывая язычок от нёба).

- “Сладкое варенье” (Облизываем языком сначала нижнюю губу, а потом верхнюю. И так несколько раз).

- “Иголочка” (Превращаем язычок в иголочку. Вытягиваем его вперёд как можно дальше).

- “Часики” (Язычок – стрелочка. Вытягиваем его вперёд и водим им влево – вправо).

- “Толстый – тонкий” (становимся то толстыми, то тонкими. Для этого сначала надуваем губы как можно сильнее, то втягиваем их вовнутрь как можно сильнее).

- “Забор – дудочка” (Сначала растягиваем губы в стороны, показываем зубы. Это забор.

Затем вытягиваем губы трубочкой и гудим: “у-у-у”).

### *4. Артикуляционные игры и упражнения, основанные на сюжетно – ролевых играх.*

- “Снежинка”. У каждого ребёнка на ладошке лежит снежинка, вырезанная из бумаги. Рука мёрзнет, поэтому снежинку нужно сдуть. А так как она очень маленькая и лёгкая, то сдувать её нужно очень осторожно.

Поэтому дуть будем на неё вот так: сомкнуть губы, произнести звук п один раз. Не сдули. Тогда произносим звук п несколько раз подряд, пока снежинка не слетит: п-п-п.

- “Греем руки”. Можно эту игру использовать как продолжение предыдущей. А можно придумать новый сюжет. Например такой: мы лепили снеговика и у нас очень замёрзли руки. Нужно их согреть. Подносим руки ко рту и дуем на них вот так: х-х-х. - “Подуй на шарик”. Представим, что у нас на ладошках лежит воздушный шарик. Объявляется соревнование, кто быстрее сдует его. Но сдувать нужно аккуратно и медленно.

- “Лошадки”. Дети, изображая лошадок, стоят в “конюшне”. Учитель говорит: “Наступило утро. Все лошадки идут гулять”. Дети друг за другом идут по комнате, высоко поднимая ноги, как лошадки. По сигналу: “Лошадки идут домой!” - дети произносят “и-го-го” и быстро бегут в “конюшню”.

- “Автомобили”. Дети делятся на две группы и становятся друг за другом у противоположных стен. На команду: “Поехали!” дети, изображая руками движения руля, идут друг за другом навстречу. Встречаясь, они дают сигналы “Би-би, би-би”, чтобы автомобили не столкнулись.

Таким образом, артикуляционная гимнастика не только помогает логопеду улучшить произношение и предупредить/скорректировать проблемы в письме, но и укрепить здоровье, научив ребенка правильно дышать и укрепив артикуляционный аппарат.