**Комплекс артикуляционной гимнастики**

**для звуков [C] и [З]**

Чтобы ребенок дошкольного возраста правильно произносил все звуки родного языка, ему необходимо научиться управлять речевыми органами. К основным речевым органам относятся нижняя челюсть, мягкое нёбо, губы, щеки и язык. В последнее время все чаще у детей отмечаются их недостаточные подвижность и переключаемость, а значит, им недоступны звуки, при произнесении которых необходимы сложные, согла­сованные движения губ и языка. Поэтому первый этап коррекционной работы логопеда научить ребенка выполнять *артикуляционную гимнастику.* Это специальные игры и упражнения, которые способствуют снятию мышеч­ной напряженности органов артикуляционного аппа­рата, формируют умение чувствовать и контролиро­вать их движения.

*Положительный эффект от артикуляционной гимнастики возможен только в том случае, когда упражнения выполняются ежедневно, а главное — правильно.* Поэтому взрослый должен не только показать ребенку новое упражнение, но и проконтролировать качество его выполнения.

Для каждой группы звуков разработан свой комплекс упражнений. Данная статья будет полезна для родителей тех ребят, у которых нарушено произношение свистящих звуков ([С], [С’], [З], [З’], [Ц]).

Артикуляционный уклад звуков [С], [З] (правильное положение органов артикуляции при произнесении звука):

- зубы в улыбке

- губы сближены

- кончик языка упирается в нижние зубы

- воздушная струя холодная, направлена посередине языка

- звук «С» произносится без голоса – глухой

- звук «З» произносится с голосом – звонкий

**Упражнения для формирования правильного уклада звуков [С], [З]**

1. **«Покусаем язык»**



**Цель:**

Добиваться расслабления мышц языка, усиления кровоснабжения мышц языка, улуч­шения иннервации (нервной проводимости).

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот и покусывать язык. Варианты: 1. Покрывать кончик языка. 2. Покусывать середину языка. 3. Покусывать язык, продвигая его посте­пенно вперёд-назад. Во время выполнения упражнения произносить: «та-та-та». Произ­ношение слогов («та-та-та») помогает ребёнку в выполнении упражнения.

**Обратите внимание!**

1. Не подворачивать нижнюю губу внутрь, на нижние зубы.

2. Язык широкий, губы растянуты в улыбке. Данное упражнение является базовым в артикуляци­онной гимнастике. Выполняя это упражнение, ребёнок осуществляет самомассаж языка.

**2. «Кусаем боковые края языка»**



**Цель:**

Преодолевать спастичность (напряжённость) языка путём самомассажа (покусывания боковых краёв языка), способствовать прилеганию краёв языка к нижним боковым зубам.

**Описание:**

Улыбнуться, спеть: «и-и-и» (язык расширится) — и, не меняя положения язы­ка, покусывать его края боковыми зубами 10—15 раз.

**Обратите внимание!**

Выполнение упражнения осложняется тем, что рот почти закрыт и ребёнок не может зрительно контролировать себя. Если возникают трудности в выполне­нии упражнения, то необходимо показать ребёнку, какую часть языка нужно покусывать. Попросите ребёнка высунуть язык и проведите соской по краям языка, от корня к кончику. Можно предложить ребёнку покусать соску боковыми зубами с одной и с другой сто­роны, что поможет понять, какими зубами нужно покусывать края языка.

**3. «Чистим зубы снаружи»**



**Цель:**

Отрабатывать произвольные движения языка, развивать координацию движений. Укреплять мускулатуру языка.

**Описание:**

Улыбнуться, показать зубы, широким языком медленно провести с наружной стороны зубов, имитируя чистящее движение. Так же «чистим» наружную сторону нижних зубов.

**Обратите внимание!**

1. Язык двигается из стороны в сторону, стараясь «почистить» весь верхний, а затем нижний ряд зубов.

2. Губы неподвижны.

**4. «Лопаточка»**



**Цель:**

Вырабатывать умение удерживать язык в свободном, лежащим на нижней губе.

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на ниж­нюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

**Обратите внимание!**

1. Губы растянуты в улыбке.

2. Не подворачивать нижнюю губу внутрь.

3. Не высовывать язык далеко — он только накрывает нижнюю губу.

4. Боковые края языка должны касаться уголков рта.

**5. «Дуем на лопаточку»**



**Цель:**

Вырабатывать умение дуть по середине широкого языка, спокойно лежащего на нижней губе.

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу испокойно подуть по середине языка.

**Усложнение:**

По широкому языку, лежащему на нижней губе, можно дуть в бутылочку, на вертушку, шарики.

**Обратите внимание!**

1. Губы растянуты в улыбке, нижняя губа не подворачивается внутрь
2. Боковые края языка касаются уголков рта.
3. Не сжимать язык зубами.
4. Выдох спокойный.

**6. «Горку построим – горку разрушим»**

**Цель:**

Научиться попеременно напрягать и расслаблять мышцы языка.

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить гигиеническую палочку поперек рта и зафиксировать в углах рта, удерживая руками. Перескочить языком через палочку, установить кончик языка за нижние зубы, напрячь язык, чтобы он принял положение горки («горку построим»), затем расслабить его («горку разрушим»). Удерживать язык в расслабленном и напряжённом состоянии по 3-5 се­кунд.

Повторять упражнение от счёт от 1 до 5-10.

**Обратите внимание!**

1. Губы растянуты в улыбке, рот открыт широко.
2. Кончик языка постоянно находится за нижними зубами и не отодвигается назад при расслаблении языка.
3. Гигиеническая палочка удерживается в углах рта руками ровно без перекосов и не опускается вниз.

**Когда ребенок научиться правильно и долго выполнять упражнение с гигиенической палочкой можно перейти на выполнение его без палочек.**



**7. «Горка с палочкой»**

**Цель:**

Научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистя­щих звуков. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот, языком перескочить через палочку и кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-50.

**Обратите внимание!**

Если упражнение выполняется верно, то палочка будет удерживаться языком без помощи рук.

**Когда ребенок научиться правильно и долго выполнять упражнение с гигиенической палочкой можно перейти на выполнение его без палочек.**



**8. «Ветерок дует с горки»**



**Цель:**

Научиться удерживать язык в положении, необходимом для произношения свистящих. Укреплять мышцы языка. Научиться дуть по середине языка плавно и длительно.

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот. Установить язык «горкой», а затем спокойно плавно подуть по середине языка. Воздух должен быть холодным.

**Обратите внимание!**

1. Для контроля воздушной струи можно дуть на пальчик, в бутылочку.

**9. «Переключение»**

**Цель:**

Научиться изменять положение языка из позы, необходимой для произношения свистя­щих звуков к другим звукам: [К], [Ш], [Л]. Развивать мускулатуру языка, укреплять кончик языка.

**Описание:**

Улыбнуться, приоткрыть рот, языком перескочить через палочку и кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой» - затем, не вынимая палочку изо рта, произнести [К]. Вновь широкий язык установить «горкой» - затем, не вынимая палочку изо рта, произнести [Ш]. Вновь установить широкий язык «горкой» - затем произнести, не винимая палочку изо рта, [Л] (если в речи ребенка есть звук [Л]!). Повторить под счёт от 1 до 5 раз.

**Обратите внимание!**

1. Губы растянуты в улыбке, рот открыт широко.

2. Гигиеническая палочка удерживается в углах рта руками ровно без перекосов и не опускается вниз.

**10. «Чистим нижние зубы» (с внутренней стороны)**



**Цель:**

Научиться удерживать кончик языка за нижними зубами. Укреплять кончик язык развивать подвижность языка.

**Описание:**

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны.

**Обратите внимание!**

1.Губы неподвижны, растянуты в улыбке.

2. Двигая кончиком язык из стороны в сторону, нужно следить, чтобы он находился у дёсен.

3. Упражнение рекомендуется выполнять как можно чаще при «межзубном произношении свистящих», в процессе речи язык ребёнка находится между зубами.

**11. «Катушка»**



**Цель:**

Развивать подвижность языка и укреплять его мускулатуру.

**Описание:**

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать в глубь рта. Упражнение повторить 8—10 раз в спо­койном темпе.

**Обратите внимание!**

Кончик языка постоянно остаётся у нижних зубов.

**12.** **«Загоним мяч в ворота»**



**Цель:**

Научиться выпускать длительную направленную воздушную струю.

**Описание.**

Вытянуть губы вперёд «трубочкой» и длительно подуть на шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.

Варианты зависят от вашей фантазии. Можно предложить ребёнку подуть на вертуш­ку, мелкие игрушки, которые легко катятся по столу, ватку (сдуть с ладошки). Направлен­ная воздушная струя хорошо вырабатывается, если предложить ребёнку подуть в неболь­шую чистую бутылочку (из-под капель). При точном попадании воздушной струи в буты­лочку раздаётся своеобразный гудящий или свистящий звук («гудит пароход»). Это очень нравится детям.

**Обратите внимание!**

1. Следите за тем, чтобы не надувались щёки. Для этого их можно слегка придерживать пальцами.

2. Загонять шарик нужно на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой.

**При выполнении упражнений артикуляционной гимнастики следует помнить:**

1. Необходимо соблюдать определенную последовательность – от простых упражнений к более сложным.
2. На начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе и перед зеркалом.
3. Количество повторов каждого упражнения от 2 до 15 раз. **Главное, чтобы упражнение выполнялось правильно.**
4. Зеркало можно убрать, когда ребенок научится правильно выполнять движения.
5. Выполняйте рекомендованный логопедом комплекс артикуляционной гимнастики **каждый день.**
6. Если для ребенка утомительно выполнять все упражнения подряд, можно разбить гимнастику на блоки и выполнять их в течение дня.

7. Можно использовать механическую помощь, если у ребенка не получится какое-либо движение. Ручкой чайной ложки или чистым пальцем можно помочь ребенку принять нужное положение языка.

8. Занятия дадут наилучший результат, если они проводятся в игровой форме.

***Материал подготовила Воробьева Л.В.***