**Упражнения**

**по преодолению артикуляционных расстройств**

Артикуляционная гимнастика - это комплекс специально подобранных упражнений для органов артикуляции, направленных на исправление недостатков произношения. Она является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Цель артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

**Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики дома**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Рекомендуемое количество различных упражнений – не более 2-3 за один раз.
2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
4. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении спина прямая, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

 **I. Подготовительные упражнения.**

***1. Упражнения для мышц шеи***:

медленно, спокойно поворачивать 2—3 раза голову в стороны (вдох носом, выдох ртом), нагибать голову вниз (выдох носом), не спеша поднимать ее прямо (вдох ртом).

***2. Гимнастика мышц зева и глотки:***

а) по возможности широко открыть рот, вдохнуть и плавно выдохнуть воздух (позевывание);

б) покашливание (имитировать кашель);

в) зажав слегка ноздри, пальцем сдувать с ладони ватку или бумажку, дуть на зажженную спичку, на воду, надувать щеки при крепко сжатых губах.

*Выполнение упражнений контролировать, наблюдая за собой в зеркале.*

**II. Массаж мягкого неба**

Проводить очень легкий массаж мягкого нёба следует подушечкой повернутого ногтем вниз большого пальца (ноготь должен быть либо аккуратно обрезан, либо закрыт напальчником гигиенической перчатки). Это упражнение должно быть очень кратким, достаточно прикоснуться к мягкому нёбу 3—4 раза, чтобы возникло необходимое для преодоления малой подвижности мягкого нёба рвотное движение.

**III. Гимнастика и массаж артикуляционных мышц**

1. Опускать и поднимать нижнюю челюсть, затем движение нижней челюстью в стороны, выдвижение нижней челюсти вперед и отведение ее назад.

2. Растягивание углов рта в улыбку.

3. Оскаливание зубов.

4. Стягивание губ в дудочку.

5. Произнесение звуков «у», «о», «а».



6. Произнесение парных звуков «и-у», «и-а», «и-о».

7. Произнесение звуков «а-о-у», «и-а-и», «а-и-а», «у-и-у», «и-у-и».

8. Одновременно надуть обе щеки, затем надувать их попеременно то правую, то левую. Втянуть щеки в пространство между зубами. Втягивать губы в рот.

9. Поднимать верхнюю и опускать нижнюю губу.

10. Пробовать фыркать и цокать.

11. Высовывать язык вперед лопаткой, жалом, поднимать язык к верхним зубам, к верхней губе, опускать язык в полость рта, на зубы; позже — к нижней губе, делать круговые движения языком в разные стороны в полости рта, вокруг зубов, вокруг рта, присасывать язык к нёбу.

**IV. Массаж языка**

1. Движения языком между слегка сжатыми зубами;
2. Легкое покусывание языка;
3. Круговое движение языка вокруг губ;
4. Присасывание языка к нёбу;
5. Воспроизведение кучерского «тпру».

**ЖЕЛАЕМ ВАМ ЗДОРОВЬЯ**

**И ПРИГЛАШАЕМ В НАШ ЦЕНТР!**

Контакты:

352700, Краснодарский край,

г. Тимашевск, ул. Пролетарская, 120,

тел. 8-86130-4-08-12

Использованы материалы:

<http://drcberezniki.ru/>, <http://doctor.kz/health/news>

Государственное автономное учреждение социального обслуживания Краснодарского края

«Тимашевский комплексный центр

реабилитации инвалидов»

**УПРАЖНЕНИЯ**

**ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ АРТИКУЛЯЦИОННЫХ РАССТРОЙСТВ**

(памятка для клиентов)



г. Тимашевск

2015 год