**Семинар - практикум для воспитателей «Методика применения артикуляционной и дыхательной гимнастики в работе воспитателя»**

Количество детей с дефектами речи, в том числе и с нарушениями звукопроизношения, год от года не уменьшается, а растет.  
Речь не является врожденной способностью, она формируется постепенно, и ее развитие зависит от многих причин. Одним из условий нормального становления звукопроизношения является полноценная работа артикуляционного аппарата.

Произношение звуков речи – это сложный двигательный навык. Уже с младенческих дней ребенок проделывает массу разнообразнейших артикуляторно - мимических движений языком, губами, челюстью, сопровождая эти движения диффузными звуками. Такие движения и являются первым этапом в развитии речи ребенка, они играют роль гимнастики органов речи в естественных условиях жизни. Точность, сила и дифференцированность этих движений развивается у ребенка постепенно. Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие, подвижные органы речи – язык, губы, мягкое небо.

**Артикуляционная гимнастика** – это комплекс упражнений, одни из которых помогают улучшить подвижность органов артикуляции, другие — увеличить объём и силу движений, третьи вырабатывают точность позы губ, языка, необходимую для произнесения того или иного звука. Артикуляционная гимнастика — упражнения для тренировки органов артикуляции необходимые для правильного звукопроизношения.

Гимнастика для рук, ног — дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы, чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так «без костей»? Оказывается, язык — главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Для развития этого «болтливого» органа существует артикуляционная гимнастика.

 Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникла у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься упражнениями на артикуляцию как можно раньше.

***Систематичное выполнение артикуляционных упражнений позволяет:***

1. Подготовить артикуляционный аппарат к самостоятельному становлению произношения звуков (т. е., чем раньше родители с ребенком начинают заниматься артикуляционной гимнастикой, тем быстрее у ребенка появляются звуки родного языка, даже таких трудных как Р, Л).

2. Артикуляционные упражнения помогают детям со сложными речевыми нарушениями быстрее преодолеть речевые дефекты, когда с ними начнёт заниматься логопед: их мышцы будут уже подготовлены.

3. Артикуляционная гимнастика очень полезна детям, про которых говорят «каша во рту» (т. е. у таких детей снижен тонус мышц щек, губ и языка).

***Рекомендации по выполнению артикуляционной гимнастики для детей***

* Артикуляционные упражнения должны проводиться ежедневно в течение 5 мин, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись.
* Каждое упражнение ребенок должен повторять 5-7 раз.
* В конце каждого упражнения органы речевого аппарата должны вернуться в исходное положение.
* Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
* Во время работы перед зеркалом нужно следить за тем, чтобы у ребенка работали только те мышцы, которые тренируются в данном упражнении. Шея и плечи должны быть не напрягаемыми.
* Каждое упражнение ребенок должен выполнять медленно, ритмично и четко, считая мысленно или под счет взрослого.
* При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.
* Гимнастика не должна надоедать ребенку и вызывать его переутомление. Для это лучше проводить  ее эмоционально, в игровой форме.
* Упражнения выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
* Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.
* Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.
* Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как статические упражнения, так и упражнения, направленные на развитие динамической координации речевых движений.

***Как организовать ее проведение?***

* Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
* Взрослый показывает выполнение упражнения.
* Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.
* Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

***Артикуляционные упражнения***

Упр. «Бегемотик»

Упр. «Улыбочка-трубочка» или «Лягушка и слонёнок»

Упр. «Чистим зубки»

Упр. «Качели»

Упр. «Часики»

Упр. «Приготовим тесто»

Упр. «Блинчик»

Упр. «Вкусное варенье»

Упр. «Лошадка»

Упр. «Грибок»

Упр. «Парус»

Упр. «Барабан»

**Лучше всего проводить артикуляционную гимнастику для**

**дошкольников в игровой форме, можно использовать:**

* Игрушки.
* Сказочные сюжеты.
* Стихотворения, подобранные к каждому упражнению.
* Яркие картинки – символы.
* Интересные пособия, изготовленные своими руками.

***Игры и игровые упражнения   
для развития речевого дыхания***

Качество речи, ее громкость во многом зависят от речевого дыхания ребенка. Правильное речевое дыхание создает условия для нормального звукообразования, поддержания

нормальной громкости речи, сохранения плавности речи и выразительности.

Желательно перед каждым комплексом артикуляционной гимнастики выполнять 1-2 упражнения.

***Рекомендации по выполнению дыхательных упражнений:***

* Проводить упражнения в хорошо проветренном помещении.
* Заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде.
* Воздух необходимо набирать через нос, плечи не поднимать.
* Выдох должен быть длительным, плавным. Слегка выдвигать губы вперед.
* Необходимо следить, чтобы не надувались щеки *(на начальном этапе можно прижимать их ладонями)*.
* Упражнения можно выполнять в положении сидя и стоя.
* Достаточно трёх-пяти повторений.

**Важно: Многократное выполнение дыхательных упражнений может привести к гипервентиляции!**

(Сидя)

1. **«Поющие звуки»**

Таблица: и, э, а, о, у, ы, е, я, ё, ю. Повторять эту таблицу несколько раз, каждый раз на одном выдохе, сначала перед зеркалом и беззвучно, потом шепотом, затем без зеркала вслух, но на силу голоса не нажимать.

1. **«Выдох – вдох»**

Исходное положение – стоя или сидя на стуле. После энергичного выдоха на «п-ффф…» поднять руки, завести их за голову и отклониться назад, делая вдох, затем, делая наклон вперед, достать пол и считать до 15 – это выдох.

(Стоя в кругу)

1. **«Птица»**

Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф».  Повторение 2 раза.

4. **«Насос»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Глубоко вдохнуть и на выдохе медленно наклониться вправо (правая рука скользит вдоль туловища к колену, левая - вверх до уровня груди).

На вдохе вернуться в и.п.; то же влево. 4-5 раз в каждую сторону.

1. **«Обнимашки»**

Исходное положение: стоя, руки перед собой   
На счет 1 – руки — в стороны, вдох; 2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох.

1. **«Курочка»**

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

(Ходьба по кругу)

1. **«Гуси летят»**

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

1. **«Хомячок»**

Предложите ребенку изобразить хомячка, надув щечки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щечкам, таки образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы   вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз. Смех и веселье – гарантировано.