**Артикуляционные и дыхательные игры**

**для дошкольников с ЗПР**

Артикуляционные игры - это упражнения, направленные на развитие артикуляционных, мимических, глотательных, жевательных и других мышц, участвующих в процессе речи, на совершенствование силы, подвижности и координированности движений речевых органов: губ, мягкого неба, нижней челюсти и особенно языка.

       Целью артикуляционных игр является формирование правильных движений и нужных для произношения положений речевых органов, тренировка умения координировать, изменять их, объединять отдельные простые движения в сложные в зависимости от произнесения конкретного

звука.

       Речевая гимнастика рекомендуется на начальном этапе занятий с ребенком для развития, уточнения и совершенствования основных движений органов речи.

       Проводить гимнастику надо ежедневно, поначалу даже несколько раз в день, чтобы вырабатываемые у детей двигательные навыки закреплялись, становились более прочными, дифференцированными. Ее можно делать перед утренней зарядкой или завтраком, а также вечером, в течение 3-5 минут. Следует идти от простых упражнений, доступных для ребенка, к более сложным, требующим тренировки и определенных усилий с его стороны. Важно не количество упражнений, а их правильный подбор для каждого конкретного ребенка и качество выполнения. Упражнения подбирают, следуя задаче добиться правильного произношения звуков, нарушенных у ребенка. Проводить речевую гимнастику надо эмоционально, в виде игры, используя шуточные названия и сравнения при показе движений, привлечение картинок, ярких игрушек, забавных сказочных героев, стихов.

        Упражнения можно выполнять сидя или стоя перед зеркалом, дети должны видеть лицо взрослого и свое лицо. Взрослый должен уметь показать правильное выполнение упражнения, а ребенок, следуя его образцу и словесной инструкции, старается верно повторить. Постепенно, когда ребенок научится чувствовать движения и положение речевых органов, зеркало можно убирать и добиваться правильного выполнения упражнений с помощью наводящих вопросов взрослого: где находятся его язык, губы, что он(и) делают, какие они и т. д.

       Взрослый следит за качеством выполняемых движений: правильностью и точностью, плавностью и темпом, устойчивостью и легкой переключаемостью с одного движения на другое, а также дозирует выполняемое упражнение, не допуская переутомления. Поначалу количество повторений ограничивается до 2-3, что связано с повышенной утомляемостью мышц, а в дальнейшем увеличивается до 8-10-15 с небольшими паузами.

          Работа над каждым упражнением идет в определенной последовательности: рассказ о предстоящем упражнении с использованием игровых приемов, показ упражнения, выполнение упражнения ребенком перед зеркалом, проверка правильности выполнения, тактичное указание на

ошибки, выполнение упражнения без зеркала. В начале занятий с ребенком может наблюдаться замедленность, напряженность движений языка, губ. По мере тренировки мышц напряжение исчезнет, движения станут свободными и координированными.

          Главная задача взрослого - вызвать у ребенка интерес к упражнениям, стремление тренироваться в их выполнении, настойчиво добиваться правильности и точности артикуляционных движений. В ходе игры можно использовать элемент соревнования между детьми, предусматривать награды за успешное или лучшее выполнение упражнения, подбадривать, ценить достижения и усилия ребенка.

        Используются два вида упражнений: статические и динамические, с образными названиями.

        Статические упражнения направлены на удержание определенного положения, динамические - требуют ритмического повторения (примерно 6 раз) движений, координации, хорошей переключаемое

Упражнения выполняются в определенной последовательности: от простых, доступных ребенку, к более сложным, требующим определенных усилий с его стороны. Желательно, особенно на начальном этапе, выполнять упражнения несколько раз в день.

        Можно поделить их на группы по 3-4-5 упражнений (в зависимости от возможностей ребенка) и выполнять с перерывами в течение дня.

        В ходе выполнения упражнений, особенно требующих подъема языка, можно помочь ребенку механически: для этого использовать шпатель, ручку чайной ложки или зубной щетки или любой другой чистый предмет с округлым краем, помогая ребенку прогнуть язык посередине, передвинуть его в нужную сторону, поднять вверх и т. д.

**Статические артикуляционные упражнения**

**«Лопаточка»** - широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Подержать язык в этом положении 10-15 секунд.

**«Чашечка»** - рот широко раскрыть, широкий язык поднять вверх, стараясь передний и боковые края языка загнуть вверх, потянуться к верхним зубам, но не касаться их, удерживать язык в таком положении 10-15 секунд.

**«Иголочка»** - рот открыть, язык высунуть далеко вперед, сделать его узким и тонким, удерживать его в этом положении 15 секунд.

**«Горка»** - рот приоткрыть, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам, кончик языка упереть в нижние передние зубы, спинку языка выгнуть, удерживать язык в этом положении 15 секунд.

**«Трубочка»** - высунуть широкий язык, боковые края языка загнуть вверх, прижать, подуть в получившуюся трубочку, выполнять в медленном темпе 10-15 раз.

**Динамические артикуляционные упражнения**

**«Часики»** - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к правому углу рта, то к левому, двигать языком в медленном темпе под счет, проделать 15-20 раз.

**«Качели»** - высунуть узкий язык, тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку, рот при этом не закрывать, проделать 10-15 раз.

**«Вкусное варенье»** - высунуть широкий язык, облизать поочередно верхнюю, затем нижнюю губу и убрать язык вглубь рта, повторить 10-15 раз.

**«Змейка»**- рот широко открыть, язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать вглубь рта, двигать языком в медленном темпе 10-15 раз.

**«Катушка»** - кончик языка упереть в нижние передние зубы, боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать вглубь рта, проделать 10-15 раз. В отличие от упражнения «Горка» язык в форме валика перемещается вперед-назад.

**«Маляр»** - рот открыть, широким кончиком языка, как кисточкой, водить от верхних резцов до мягкого неба (вперед-назад) и от правых коренных зубов к левым (влево-вправо), поводить в течение 10-15 секунд.

**«Лошадка»** - прищелкнуть язык к небу, цокать языком медленно и сильно, тянуть подъязычную связку, проделать 10-15 раз. Если прищелкивание не удается, можно положить на язык липкую конфету, пусть ребенок старается сосать конфету и одновременно почувствовать присасывание языка.

**«Грибок»** - прищелкнуть язык к небу, подержать в этом положении 5-10 секунд. Когда язык научится принимать и удерживать это положение, выполнять упражнение пружинящими движениями, потягивая подбородок вниз.

**«Фокус»** - научиться направлять воздушную струю посередине языка. Рот приоткрыть, язык «чашечкой» высунуть вперед и приподнять, как бы потянуться к носу. Плавно, но сильно подуть на ватку, лежащую на кончике носа. Следить за тем, чтобы выдох проводился на язык, а не на губы. Далее можно усложнить упражнение, отодвигая ватку с кончика носа на спинку.

**«Индюк»** - приоткрыть рот, энергично проводить широким передним краем языка по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, добавить голос, пока не послышится: бл-бл (как индюк болбочет).

**«Орешек»** - рот закрыт, язык с силой упирается попеременно в левую и правую щеку так, чтобы была видна округлость под щекой. Далее можно приподнимать и опускать язык вверх-вниз одновременно с упором в щеку.

**Игры на развитие физиологического и речевого дыхания**

Для занятий с 5-7-летним ребенком родители совместно с ним могут самостоятельно придумать и изготовить материал для игр: вырезать и раскрасить необходимые элементы, привязать к ним нитку.

**Примерные темы для игр:**

«Посади бабочку (осу, стрекозу и др. насекомых) на цветок»;

«Обуй сороконожку»;

«Расставь мебель в комнате»;

«Собери грибы (овощи) в корзину»;

«Посади птичку на ветку»;

«Положи фрукты в вазу (конфеты в коробку)»;

«Наряди елку к Новому году»;

«С какого дерева упал лист?»;

«Задуй свечку»;

«Сдуй одуванчики»;

«Расставь посуду»;

«Поймай рыбку».

Все эти вырезанные элементы в нужное место «задуваются», т. е. помещаются туда с помощью выдоха. Совместное со взрослым придумывание и изготовление элементов игры очень увлекает ребенка, развивает его фантазию, приучает к старательности, усидчивости, терпению.

         Перед началом игры взрослый показывает ребенку, как это сделать, и объясняет, что голос как бы опускается и поднимается по лестнице.

Регулярные дыхательные упражнения и игры учат детей правильно делать вдох, равномерно распределять воздух в процессе разговора, соблюдать нормальный темп и разборчивость речи. К концу занятий у детей улучшается общее звучание и внятность речи, формируется правильное речевое дыхание.