**Артикуляционная гимнастика для постановки свистящих звуков**

[**Артикуляционная гимнастика**](https://logoped-online.by/artikulyacionnaya-gimnastika/) для свистящих звуков — это комплекс упражнений для подготовки органов артикуляции (языка, губ, щек, мягкого неба) к постановке группы свистящих звуков С, З, Ц.

Для того, чтоб устранить дефекты произношения звуков С, З, Ц необходимо знать артикуляционный уклад (положение губ, языка, мягкого неба) этих звуков в норме.

**Правильная артикуляция звуков**

**С, СЬ, З, ЗЬ, Ц**

**Звук С:**

* губы растянуты, слегка прижаты к резцам;
* между резцами небольшая щель;
* кончик языка опущен, прижат к внутренней поверхности нижних резцов;
* передняя часть спинки языка опущена, передняя поднята, задняя опущена;
* язык находится в положении «горка»;
* боковые края языка прижимаются к верхних коренным зубам;
* передняя часть спинки языка образует щель с альвеолами, посредине языка – желобок, направляющий по центру выдыхаемую воздушную струю;
* мягкое нёбо поднято (С — ротовой звук);
* голосовые складки разомкнуты ( С – глухой звук).

**Звук З**

Артикуляция звука З такая же , как звука С. Единственное отличие то, что звук З звонкий (голосовые связки сомкнуты и вибрируют).

**Звук Сь:**

* средняя часть спинки языка больше приподнята вверх;
* желобок разрушается;
* передняя часть спинки языка более выгнута.

**Звук Зь**

Артикуляция звука Зь такая же, как звука Сь. Единственное отличие то, что звук Зь звонкий (голосовые связки сомкнуты и вибрируют).

**Звук Ц:**

* губы слегка напряжены и растянуты;
* между резцами небольшая щель;
* кончик языка прижат к нижним резцам;
* в первый момент артикуляции передняя часть спинки языка поднята и смыкается с передним краем твёрдого нёба;
* во второй момент артикуляции она опускается, образуя щель с нёбом;
* средняя часть спинки языка приподнята, задняя – опущена;
* боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам;
* мягкое нёбо поднято (Ц — ротовой звук);
* голосовые складки разомкнуты (Ц – глухой звук).



**Техника выполнения**

* начинать проводить артикуляционную гимнастику необходимо обязательно перед зеркалом и ежедневно;
* лучше выполнять упражнения **3-4 раза в день по 3-5 минут**;
* не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз;
* каждое упражнение выполняется 5-7 раз, статические упражнения (упражнения на удержание артикуляционной позы) выполняется по 5-10 секунд;
* артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как у ребенка в таком положении ровная спина, а тело не напряжено;
* по мере того, как ребенок освоит упражнения и начнет их выполнять правильно, зеркало можно убрать;
* артикуляционные упражнения следует выполнять до тех пор пока ребенок не станет произносить четко и правильно звуки С, З, Ц;
* гимнастику для органов артикуляции рекомендуется проводить и на этапе автоматизации звуков в речи, как разминку перед речевыми играми.

**Артикуляционные упражнения**

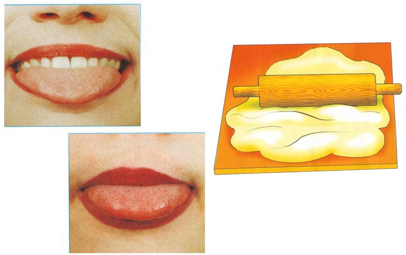
***«Заборчик»***

* *улыбнуться, улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы*;
* (Удержать 5-10 секунд. Повторить 5-8 раз).



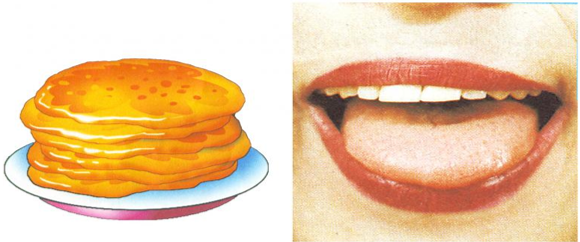
***«Месим тесто»***

* *улыбнуться*;
* *спокойно положить язык на нижнюю губу*;
* *пошлепать его губами, произносить — «пя-пя-пя-пя-пя»*;
* *закусить язык зубами и протаскивать его сквозь зубы* с усилием.



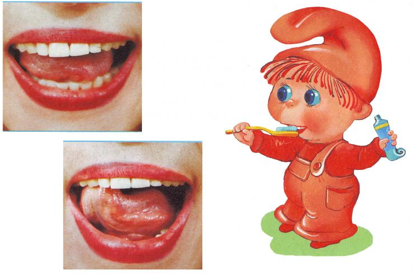
***«Блинчик»***

* *улыбнуться*;
* *приоткрыть рот*;
* *положить широкий передний край языка на нижнюю губу*;
* *удержать язык в таком положении подсчет 1до 5-10;*
* *важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.*



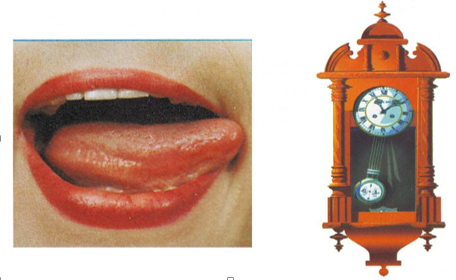
**«Чистим зубы»**

* *улыбнуться, открыть рот*;
* *кончиком языка с внутренней стороны «почистить»  нижние  зубы*;
* *делать движения языком сначала из стороны в сторону, потом снизу вверх*;
* *нижняя челюсть при этом не двигается.*



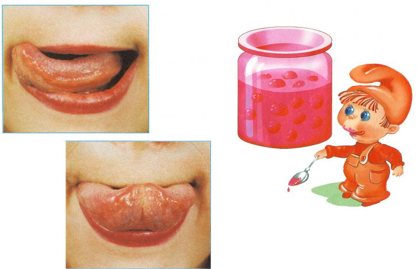
***«Часики»***

* *улыбнуться, открыть рот*;
* *кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой*;
* *нижняя челюсть неподвижна*.



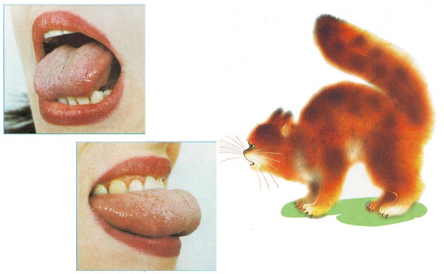
***«Вкусное варенье»***

* *улыбнуться, рот открыть*;
* *медленно, не отрывая языка, облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу*;
* *нижняя губа не должна обтягивать зубы (можно оттянуть ее  вниз рукой).*



***«Киска сердится»***

* *губы в улыбке, рот открыт*;
* *широкий кончик языка упирается в бугорки за нижними зубами*;
* *на счет «раз»- выгнуть язык горкой, упираясь кончиком языка в бугорки за нижними зубами,  на счет «два» язык убирается  вглубь рта*;
* *кончик языка при этом не должен отрываться от бугорочков за  нижними зубами рот не закрывается.*



***«Загнать мяч в ворота»***

* *положить широкий язык на нижнюю губу и плавно, со звуком «Ф» задуть ватный шарик, лежащий на столе, между двумя кубиками*;
* *щеки не должны надуваться*.



***«Футбол»***

* *рот закрыт*;
* *кончик языка напряжением поочередно упирается в щёки*;
* *на щеках образуются твердые шарики*— *«мячики»*.



***«Змейка»***

* *открыть рот*;
* *узкий язык сильно выдвигать вперед и убирать обратно в рот*;
* *не прикасаться к губам и зубам*.



***«Трубочка»***

* *открыть рот*;
* *высунуть широкий язык и загнуть его боковые края вверх*;
* *подуть в «трубочку»*.



Выполняя эти упражнения правильно и регулярно вы поможете своему ребенку быстрее справиться с неправильным произношением свистящих звуков. Иногда длительного выполнения этих упражнений (1-2 месяца) будет достаточно для того, чтоб звуки самостоятельно появились в речи. В более тяжелых случаях, связанных с органическим поражением артикуляционного аппарата, нужно обратиться за помощью к учителю-дефектологу.