**Составитель: Залазаева Юлия Дмитриевна,**

**воспитатель**

**Артикуляционные и дыхательные игры и упражнения для дошкольников**

**Артикуляционные игры**

**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 переключаемости.

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 верхним зубам (рот открыт), 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 (влевовправо), 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 болаболит).

«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.

### **Игра «Подуем в трубочку»**

Задача: тренировать длительную, направленную посередине языка воздушную струю.

Описание. Сделать глубокий вдох носом, задержать дыхание, губы вытянуть в трубочку, язык просунуть между ними, свернуть его и подуть в получившуюся трубочку.

Поначалу можно дуть на занавеску, находящуюся напротив, или на узкую полоску бумаги, прикрепленную к чему-либо и расположенную по направлению воздушной струи. Необходимо следить, чтобы выдох проводился ребенком плавно, длительно, не надувая щек.

### **Игра «Разноцветные листочки»**

Задача: развить плавный, длительный, направленный выдох.

Оборудование: небольшая палочка, разноцветные сухие листья с разных деревьев.

Описание. На уровне рта ребенка на нитках подвешены сухие листья различной формы. Ребенок рассматривает их, называет, определяет цвет, затем медленно набирает воздух через нос (следить, чтобы не поднимались плечи) и дует на листочки через трубочку из губ, не раздувая щек.

### **Игра «Отгадай, что за овощ»**

Задача: тренировать глубокий вдох носом, научить различению запахов.

Оборудование: блюдо с овощами, имеющими ярко выраженный, особенный запах: лук, чеснок, огурец, укроп.

Описание. Рекомендуется для детей от 4 лет. Ребенок рассматривает, называет овощи, нюхает и запоминает их запахи.

Чтобы получить более насыщенный запах, взрослый делает на овоще надрез, укроп можно растереть в руках.

Затем ребенок с завязанными глазами должен понюхать и узнать по запаху предложенный ему овощ. Взрослый следит, чтобы вдох был медленным, плавным, глубоким, не поднимая плеч.

### **Игра «Отгадай, что за фрукт»**

Задача: тренировать глубокий вдох носом, научить различать запахи.

Оборудование: ваза с фруктами, имеющими ярко выраженный, особенный запах:

апельсин, лимон, яблоко, груша.

Описание. Рекомендуется для детей от 4 лет. Взрослый делает надрезы на фруктах. Ребенок рассматривает, называет, нюхает их, затем с завязанными глазами старается определить по запаху предложенный ему фрукт.

### **Игра «Приятный запах»**

Задача: тренировать правильный, глубокий вдох через нос, научить различать знакомые запахи.

Оборудование: ваза, в которой лежат очищенные лимон, апельсин, дольки шоколада, еловая ветка.

Описание. Рекомендуется для детей 3 лет. Дети подходят к вазочке, нюхают и на выдохе произносят: «Как вкусно!», «Как хорошо пахнет.'», «Какой приятный запах!»

### **Игра «Фокус»**

Задача: отработать длительную, направленную посередине языка воздушную струю.

Описание. Губы в улыбке, нижняя губа оттянута вниз, широкий язык плотно прижат к верхней губе. Сделать глубокий вдох носом и в этом положении языка подуть на ватку, лежащую на кончике носа так, чтобы она взлетела вертикально вверх.

Следить, чтобы выдох производился на язык, а не на верхнюю губу.

Если ребенок хорошо справляется с таким заданием, его можно усложнить: понемногу продвигать ватку по спинке носа по направлению ко лбу и таким же образом стараться ее сдуть.

### **Игра «Задуй ватку в ворота»**

Задача: выработать умение целенаправленно менять силу выдоха.

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшой кусочек ваты.

Описание. Взрослый вместе с ребенком сооружает широкие «ворота» из кубиков или другого строительного материала и кладет перед ними небольшой кусочек ваты. Ребенок, слегка наклоняясь вперед, чтобы воздух попадал под ватку, должен подуть на нее длительным плавным выдохом и добиться попадания в «ворота». С этой целью при необходимости можно менять направление и силу воздушной струи. Если ребенок хорошо справляется с этим заданием, его можно слегка усложнить, постепенно делая «ворота» узкими.

### **Игра «Кто дальше задует ватку в ворота»**

Задача: тренировать плавную, непрерывную воз душную струю, при необходимости изменять ее направление.

Оборудование: кубики, конструктор или другой строительный материал, небольшой кусочек ваты.

Описание. Игра проводится как соревнование, если у детей хорошо получается предыдущее упражнение. На ровной поверхности строят двое широких «ворот» из кубиков или другого строительного материала и на одинаковом расстоянии кладут небольшой ватный шарик.

Играющие принимают определенное положение: губы в улыбке, широкий язык приподнимается к верхней губе. Далее, как бы произнося звук [ф], ребенок старается задуть ватку в «ворота» как можно дальше. Не допускается нарушение положения речевых органов: раздувание щек, выдох только на губы, произнесение звука [ф] вместо

[х].

### **Игра «Буря в стакане»**

Задача: развить сильный, целенаправленный выдох.

Оборудование: стакан с водой, соломинка.

Описание. В стакан с водой опускается соломинка. Ребенок должен сделать глубокий вдох носом, вытянуть губы трубочкой и сильно подуть в соломинку, чтобы в стакане забурлила вода. При этом щеки не должны раздуваться, нельзя делать дополнительного вдоха.

### **Игра «Погудим!»**

Задача: тренировать длительный, целенаправленный выдох.

Оборудование: любые стеклянные пузырьки небольшого размера с диаметром горлышка около 1 см.

Описание. Взрослый показывает ребенку, как можно погудеть с помощью стеклянного пузырька. Для этого кончик языка должен касаться горлышка пузырька, а сам пузырек - подбородка.

Далее нужно сделать глубокий вдох носом и затем сильно, длительно выдохнуть на язык в этом положении. Потом ребенок пробует погудеть самостоятельно.

### **Игра «Лодочки»**

Задача: научить детей менять силу и направление выдоха, укрепить мышцы губ.

Оборудование: таз с водой, бумажные или легкие деревянные (пластмассовые) лодочки, небольшой флажок.

Описание. Ребенок (или дети) сидит около таза с водой, в котором плавают лодочки. Взрослый предлагает совершить путешествие в другой «город», обозначенный флажком на другом краю таза. Для этого ребенок должен плавно дуть на лодочку, стараясь пригнать ее к другой стороне таза в том месте, где стоит флажок. При необходимости можно изменять направление и силу выдоха, но соблюдать определенное положение речевых органов: губы растянуты, как для звука [ф] - для плавного выдоха, вытянуты трубочкой - для сильного выдоха.

### **Игра «Лети, самолетик!»**

Задача: развить длительный, целенаправленный выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: бумажные самолетики, изготовленные совместно с ребенком.

Описание. Игра проводится как соревнование, парами. Самолетики ставят на краю стола. Напротив них садятся играющие. По сигналу взрослого они должны на одном выдохе, не делая дополнительного вдоха, как можно дальше продвинуть свой самолетик по столу.

### **Игра «Надуй игрушку»**

Задача: развить сильный, длительный, непрерывный выдох.

Оборудование: неплотные воздушные шарики или надувные игрушки небольшого размера.

Описание. Ребенок должен надуть шарик или игрушку, плавно, длительно выдыхая воздух в отверстие. Вдох проводится через нос, губы трубочкой.

### **Игра «Птички (бабочки)»**

Задача: укрепить мышцы губ, развить направленную воздушную струю.

Оборудование: фигурки птичек или бабочек, вырезанные и ярко раскрашенные.

Описание. «Птичек» («бабочек») сажают на краю стола. Двое играющих соревнуются в том, кому удастся как можно дальше продвинуть свою фигурку по поверхности стола. Перед началом игры делается один глубокий вдох носом, дополнительный вдох делать не разрешается. Вместо поверхности стола фигурки могут «летать» на ниточках, также с помощью сильного, направленного выдоха.

### **Игра «Вертушка»**

Задача: развить выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: сначала бумажная, затем пластмассовая вертушка.

Описание. Ребенок делает глубокий вдох носом, затем сильный выдох на подвижные части игрушки, чтобы привести их в движение. Сначала ребенку предлагается бумажная вертушка, так как для нее требуется меньше усилий, затем пластмассовая.

### **Игра «Лети, одуванчик!»**

Задача: выработать длительную непрерывную воздушную струю, укрепить мышцы губ.

Описание. Ребенок срывает одуванчик, делает глубокий вдох носом и старается сдуть все его пушинки одним сильным непрерывным выдохом. Не допускаются прерывистое выдыхание воздуха или дополнительные вдох-выдох.

### **Игра «Загадай желание»**

Задача: развить сильный, направленный выдох, укрепить мышцы губ.

Оборудование: песочный набор, маленькие свечки для торта.

Описание. Взрослый предлагает ребенку подготовиться к своему дню рождения или

Новому году и потренироваться задувать свечки. Ребенок сам изготавливает «куличики» («тортики») из песка, в которые затем втыкаются свечки в соответствии с возрастом ребенка.

Далее ребенок делает глубокий вдох и одним сильным длительным выдохом старается задуть все горящие свечки. При этом по желанию ребенка он может про себя загадать желание.

### **Игра «Фокус с предметами»**

Задача: тренировать силу и направленность выдоха.

Оборудование: любая ровная поверхность (пол, стол и т. д.), легкие деревянные или пластмассовые предметы (ручка, карандаш, катушка, бусинка ит. п.)

Описание. Взрослый кладет любой легкий предмет на стол, а ребенок делает глубокий вдох носом и сильно, длительно дует на него. Предмет должен откатиться от исходной точки в направлении воздушной струи.

### **Игра «Надувайся, шар!»**

Задача: развить длительный плавный выдох, автоматизировать звуки [с], [ш].

Описание. Дети стоят близко друг к другу в маленьком кругу. Затем повторяют слова за взрослым: «Надувайся, наш шар, надувайся большой, да не лопайся!» и отходят назад, образуя большой круг.

По сигналу взрослого «Шарик лопнул» дети снова сужают круг и тянут звук [с] или [ш] (в зависимости от возможностей детей), изображая выходящий из шара воздух.

### **Игра «Кто дольше?»**

Задача: развить речевое дыхание, силу голоса.

Описание. Игра проводится как соревнование по парам. Дети стоят лицом друг к другу.

По сигналу взрослого они одновременно делают глубокий вдох носом и начинают долго, на одной ноте тянуть определенный гласный звук (А, О, У, Ы, И). Кто дольше протянул звук, не делая дополнительного вдоха, тот считается победителем.

### **Игра «Вьюга воет»**

Задача: развить речевое дыхание, силу голоса, способность изменять ее в нужный момент. Оборудование: сюжетная картина «Вьюга», аудиозапись вьюги в начале, в разгаре, в конце.

Описание. Взрослый показывает детям картинку, объясняя, что такое вьюга (это сильный ветер со снегом), и дает им послушать звук вьюги, когда она начинается, когда она самая сильная и когда она стихает.

Затем дети по сигналу взрослого «Вьюга начинается» тихо изображают ее звук: у-у-у, «Сильная вьюга» - изменяют силу голоса до громкого (но не крика), «Вьюга стихает» - снова изменяют силу голоса до тихого, «Вьюга прошла» - замолкают.

Перед началом игры дети делают глубокий вдох носом. Взятого воздуха им должно хватить до слов «Вьюга прошла».

### **Игра «Лестница»**

Задача: тренировать речевое дыхание, длительность и плавность голоса, умение изменять его тембр.

Описание. Ребенок делает глубокий вдох носом и на выдохе начинает плавно, длительно протягивать любой гласный звук, начиная с высокого тона голоса и постепенно изменяя его до низкого и наоборот - от низкого до высокого.

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.**