

## Рекомендации родителям по проведению артикуляционной гимнастики



Для правильного произношения нужны сильные, упругие и подвижные язык, губы, мягкое нёбо. Все эти речевые органы состоят из мышц. Необходимо тренировать мышцы языка и губ. Для этого и существует специальная гимнастика, которая называется артикуляционной.

Артикуляционная гимнастика является подготовительным этапом при постановке звуков. Упражнения подбирают в соответствии с тем, какие звуки нарушены у ребёнка.

### *Как делать гимнастику?*

Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у ребёнка навыки закреплялись. Лучше ее делать 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать ребёнку больше 2-3 упражнений за раз.

При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.

Из выполняемых двух-трех упражнений новым может быть только одно, второе и третье даются для повторения и закрепления. Если же ребенок выполняет какое-то упражнение недостаточно хорошо, не следует вводить новых упражнений, лучше отработать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом.

### *Как организовать работу?*

Работа организуется следующим образом.

- Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
- Показывает его выполнение.
- 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.
- Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.

- В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроения у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научится подниматься кверху»).

- Если у ребенка при выполнении упражнений долго (около 1 месяца) не вырабатываются точность, устойчивость и плавность движений органов артикуляции, это может означать, что вы не совсем правильно выполняли упражнения.

#### ***Регулярное выполнение гимнастики поможет:***

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов;
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;
- увеличить амплитуду движений;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов;
- подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произношению звуков.

#### ***Основной комплекс артикуляционной гимнастики***

##### **Упражнение «Улыбочка»**

Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счёт до пяти.

##### **Упражнение «Трубочка»**

Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперёд трубочкой и удерживать на счёт до пяти.

##### **Упражнение «Улыбочка – Трубочка»**

На счёт «раз – два» чередовать упражнения «Улыбочка» - «Трубочка».

##### **Упражнение «Окошко»**

На счёт «раз» широко открыть рот (окошко открыто), на счёт «два» закрыть рот (окошко закрыто).

##### **Упражнение «Лопаточка»**

Улыбнуться, открыть рот. Широкий язык положить на нижнюю губу и удерживать на счёт до пяти.

##### **Упражнение «Иголочка»**

Улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык наружу острым как жало. Следить, чтобы кончик языка не загибался вверх.

##### **Упражнение «Часики»**

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счёт «раз – два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть – неподвижна.

##### **Упражнение «Качели»**

Улыбнуться, открыть рот, на счёт «раз – два» поочередно упираться языком то в верхние, то в нижние зубы. Нижняя челюсть – неподвижна.

##### **Упражнение «Лошадка»**

Улыбнуться, открыть рот. Пощёлкать кончиком языка, как цокают лошадки. Язык должен быть широким и кончик языка не должен подворачиваться внутрь. Нижняя челюсть – неподвижна.

**Желаю успеха!**