**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА — ЭТО КОМПЛЕКС СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОРГАНОВ АРТИКУЛЯЦИИ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ИСПРАВЛЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ ПРОИЗНОШЕНИЯ. ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОЙ ФОРМИРОВАНИЯ РЕЧЕВЫХ ЗВУКОВ — ФОНЕМ — И КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ЗВУКОПРОИЗНОШЕНИЯ ЛЮБОЙ ЭТИОЛОГИИ И ПАТОГЕНЕЗА; ВКЛЮЧАЕТ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПОДВИЖНОСТИ ОРГАНОВ АРТИКУЛЯЦИОННОГО АППАРАТА, ОТРАБОТКИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ГУБ, ЯЗЫКА, МЯГКОГО НЕБА, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПРОИЗНОШЕНИЯ, КАК ВСЕХ ЗВУКОВ, ТАК И КАЖДОГО ЗВУКА ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ГРУППЫ.**

**Цель артикуляционной гимнастики** — выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

Все упражнения артикуляционной гимнастики, условно, можно разделить на несколько комплексов: «общие» и «постановочные» упражнения.

Общие упражнения направленны на развитие подвижности органов речевого аппарата, отработку центрального выдоха, когда воздушная струя проходит по середине языка. Этот комплекс рекомендуется выполнять детям, с любыми недостатками звукопроизношения.

Постановочные упражнения направлены на отработку артикуляционных позиций различных групп звуков: свистящих [с, з, ц], шипящих [ш, ж, ч, щ], звуков [р], [л].

**Рекомендации по проведению артикуляционной гимнастики:**

- Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут.

- Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.

- Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

- При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше 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 отрабатывать старый материал. Для его закрепления можно придумать новые игровые приемы.

- Артикуляционную гимнастику выполняют сидя. 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. Можно воспользоваться небольшим зеркалом на подставке, в этом случае взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

- Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

**Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:**

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов и их иннервацию;

- улучшить подвижность артикуляционных органов;

- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

- научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;

- увеличить амплитуду движений;

- уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов;

- подготовить ребёнка к правильному произношению звуков.

**Полезные советы**

- Перед тем как приступить к занятиям, вы должны чётко знать, какие звуки у ребёнка нарушены; знает ли он названия частей своего тела, артикуляционных органов и как ориентируется в них. Обращаем ваше внимание на то, что не рекомендуется одновременно работать над звуками, которые требуют подъёма языка [ш, ж, р, л], и свистящими [с, з, ц], при произношении которых язык находится внизу.

- Так же необходимо выяснить, как ваш ребёнок ориентируется в пространстве: может ли он показать, что находится справа, слева, впереди, сзади, наверху, внизу; различает ли он правую и левую руки. Без этого выполнение артикуляционной гимнастики невозможно или крайне затруднительно для ребёнка.

- Заниматься нужно в хорошо проветренном помещении.

- Детей младше 5 лет занятия перед зеркалом могут утомлять. В этом случае вы можете сесть друг против друга. Дети, для которых важен зрительный образ, охотно рассматривают картинки, а затем выполняют упражнения. Детям, ориентированным на слуховое восприятие, особенно важно прослушать стихотворение-описание.

- Для выполнения некоторых упражнений вам может понадобиться соска (для детских бутылочек), шпатель, чайная ложка, стерильный медицинский бинт. Непременное условие — чистые руки ребёнка и родителей.

- Помните, что упражнение необходимо выполнять без напряжения, в спокойном темпе.

- Чаще хвалите ребёнка и ни в коем случае не выказывайте недовольство, если что-то не получается.

- Занятия артикуляционной гимнастикой  с ребёнком 4 лет,  помогут ему своевременно овладеть правильным звукопроизношением, а детям 5-6 лет — подготовить артикуляционные органы к постановке тех звуков, которые он самостоятельно освоить не смог.

**Статические подготовительные упражнения**

1. «Лопаточка». Широкий язык высунуть, расслабить, положить а нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15 с

2. «Чашечка». Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять кверху. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать язык в таком положении 10—15 с

3. «Иголочка». Рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, на прячь его, сделать узким. Удерживать в таком положении 15 с «Горка». Рот приоткрыть. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Удерживать в таком положении 15 с

4. «Трубочка». Высунуть широкий язык. Боковые края языка загнуть вверх. Подуть в получившуюся трубочку. Выполнять в медленном темпе 10—15 раз Каждое из перечисленных упражнений выполняется четко, медленно по 8—10 раз.

**Динамические подготовительные упражнения**

1. «Часики». Высунуть узкий язык. Тянуться языком попеременно то к правому уху, то к левому. Двигать языком из угла рта в медленном темпе под счет логопеда. Проделать 15—20 раз

2. «Лошадка». Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Щелкать медленно, сильно. Тянуть подъязычную связку. Проделать 10—15 раз

3. «Грибок». Раскрыть рот. Присосать язык к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. Проделать 15 раз. В отличие от упражнения «Лошадка» язык не должен отрываться от нёба

4. «Качели». Высунуть узкий язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение проводится под счет логопеда 10—15 раз

5. «Вкусное варенье». Высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык в глубь рта. Повторить 15 раз

6. «Змейка». Рот широко открыть. Язык сильно высунуть вперед, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать в глубь рта. Двигать языком в медленном темпе 15 раз

7. «Маляр». Высунуть язык, рот приоткрыть. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу. Проделать 10 раз, меняя направление

8. «Катушка». Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта. Проделать 15 раз. В отличие от упражнения «Горка» язык в форме валика пере мещается вперед-назад