**Что такое артикуляторная гимнастика?**

На самом деле, это точно такая же гимнастика, как и любая другая. Зачастую мы предлагаем ребенку выйти с нами на пробежку или просто размяться с утра и забываем, что не только телу в общем, но и артикуляторному аппарату малыша нужна зарядка!

То, что мы предлагаем вам здесь – это гимнастика для нижней челюсти, щек, губ, языка, которую хорошо бы делать регулярно, как и любую другую зарядку, чтобы от нее был эффект.

Артикуляторная гимнастика показана детям от двух лет для профилактики нарушений звукопроизношения. Важно знать, что даже если ребенок ходит к специалисту два или три раза в неделю и там выполняет артикуляторную гимнастику, то этого не всегда достаточно. Важно дома самим проводить гимнастику и другие упражнения, чтобы коррекция не затянулась на годы.



**Правила выполнения артикуляторной гимнастики**

**Ежедневно**

Чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше ее делать 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям больше 2-3 упражнений за раз.

**От простого к сложному**

При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.

**Игра**

Проводить упражнения лучше эмоционально, и обязательно в игровой форме.

**Новое**

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.

**Положение тела**

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

**Зеркало**

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. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

**Этапы**

Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы, показывает его выполнение.

Упражнение делает ребенок - взрослый контролирует выполнение.

**Контроль**

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.

**Настрой**

В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроя 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 научиться подниматься кверху»).

**Общая артикуляторная гимнастика**

**1) Артикуляторная гимнастика для щек**

**Мартышка.**Одновременно надуваем обе щеки.

**Мартышка задумалась.**Попеременно надуваем щеки.

**Мартышка полощет рот**. Имитируем обычное полоскание зубов.

**Мартышка похудела.**Втягиваем обе щеки в ротовую полость.

**2) Артикуляторная гимнастика для нижней челюсти**

**Рыбка.** Спокойное широкое открывание и закрывание рта. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

**Рыбка недоумевает.** делаем движение нижней челюсти вправо, под счет. Потом тоже самое влево. И поочередно – вправо-влево.

**3) Артикуляторная гимнастика для губ**

**Лягушка.** Удерживание губ в улыбке, как бы беззвучно произнося звук ***и***. Передние верхние и нижние зубы обнажены.

Тянуть губы прямо к ушкам очень нравится лягушкам.   
Улыбаются, смеются, а глаза у них, как блюдца.

Как весёлые лягушки тянем губки прямо к ушкам.   
Потянули - перестали. И нисколько не устали!

**Слон.** Вытягивание губ вперёд трубочкой, как бы беззвучно произнося звук ***у***.

Подражаю я слону –

Губы хоботом тяну.

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

**Лягушка-слон.** Чередование положений губ: в улыбке - трубочкой. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

Свои губы прямо к ушкам растяну я, как лягушка.   
А теперь слонёнок я, хоботок есть у меня.

**4) Артикуляторная гимнастика для языка**

**Качели.** Рот широко открыт, губы в улыбке. Ритмично меняем положение языка: 1) кончик языка за верхними резцами; 2) кончик языка за нижними резцами. Двигается только язык, а не подбородок!

На качелях я качаюсь вверх, вниз, вверх, вниз.   
И всё выше поднимаюсь вверх, вниз, вверх, вниз.

**Часики.** Рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке. Кончик языка поочерёдно касается то левого, то правого угла рта. Упражнение выполняется ритмично, под счёт. Подбородок не двигается!

Тик-так, тик-так, ходят часики вот так.

**Лопаточка.** Рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке. Широкий, расслабленный язык лежит на нижней губе. Такое положение удерживается 5-10 сек. Если язычок не хочет расслабиться, можно похлопать его верхней губой, произнося при этом: пя-пя-пя.

Язычок широкий, гладкий, получается лопатка.   
И при этом я считаю: раз, два, три, четыре, пять...

**Иголочка.** Рот приоткрыт, губы растянуты в улыбке. Высунуть изо рта узкий, напряжённый язык. Удерживать 5-10 сек.

Язычок вперёд тяну, подойдёшь, и уколю.   
И опять буду считать: раз, два, три, четыре, пять...

**Лопаточка-иголочка.** Чередование положений языка: широкий-узкий. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

Язык лопаточкой лежит и нисколько не дрожит.   
Язык иголочкой потом и потянем остриём.

**Горка.** Рот широко открыт, губы слегка в улыбке. Кончик языка упирается в нижние зубы, спинка языка выгнута дугой. Удерживать 5-10 сек. Затем верхние передние зубы с лёгким нажимом проводят по спинке языка от середины к кончику.

Спинка язычка сейчас cтанет горочкой у нас.   
Ну-ка, горка, поднимись! Мы помчимся с горки вниз.   
Скатываются зубки с горочки.

**Постучимся в дверку.** Рот широко открыт, губы слегка в улыбке. Кончик языка упирается в нижние зубы, спинка языка выгнута дугой. Чередовать следующие движения: отодвигать язык вглубь рта и приближать к передним нижним зубам. Упражнение выполняется ритмично, под счёт.

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 или проблема вашего ребенка серьезнее, чем вы думали. В обоих случаях ребенка нужно обязательно показать специалисту-логопеду.