



## Артикуляционная гимнастика















Язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением.

*Чтобы избежать появления недостатков произношения (либо смягчить их характер и облегчить формирование правильного произношения) стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше. Потому что недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребёнка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками.*

Поначалу артикуляционную гимнастику нужно делать перед зеркалом. Ребёнок должен видеть движения языка. Мы взрослые не задумываемся, где находится язык в тот или иной момент артикуляции (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребёнку приходится через зрительное восприятие приобретать этот автоматизм, постоянно упражняясь.

Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у взрослых. Попробуйте повторить их вместе с ребёнком, признаваясь ему: «Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем». Заниматься следует ежедневно. Проводить артикуляционную гимнастику

лучше всего, привлекая, в помощники сказку, игровые ситуации. Во время занятий старайтесь быть терпеливыми, ласковыми и спокойными, обязательно хвалите ребёнка.

Обязательный комплекс артикуляционной гимнастики	
1. «Улыбка» («Заборчик») улыбнуться так, чтобы были видны верхние и нижние зубы и удерживать это положение 5-7 секунд	
2. «Трубочка» вытянуть губы вперёд трубочкой, зубы сжаты. Удерживать это положение 5-7 секунд.	
3. Чередуем «Улыбка» - «Трубочка»	
4. «Качели» широко открыть рот и загнуть широкий кончик языка до, очередью вверх-вниз за зубы. Повторить 5-6 раз в каждую сторону	 
5. «Накажем непослушный язычок» улыбнуться пошлепать языком между губами - "пя-пя-пя-пя".  Плавное переходит в упражнение «Лопатка»	
6. «Лопатка» («Бличик») широкий, ненапряжённый язык положить на нижнюю губу. Язык не должен двигаться, рот приоткрыт. Удерживать такое положение 3-10 секунд. Повторить 3 раза.	
7. «Часики» улыбнуться, открыть рот  кончик языка (как часовую стрелку) переводить из одного уголка рта в другой	
8. «Иголочка» Приоткрыть рот, как можно дальше высунуть вперед узкий, напряжённый язык, удерживать это положение 5-7 секунд.	
9. Чередуем «Лопатка» - «Иголочка»	
10. «Горка»- «Киска сердится» губы в улыбке, рот открыт кончик языка упирается в нижние зубы середину языка выгнуть горкой, упираясь кончиком языка в нижние зубы. 5-7 секунд.	
11. «Сломали горку» Пожевать боковые края языка.	
12. «Вкусное варенье» широким плоским кончиком языка облизать верхнюю, сверху вниз. Повторить 3-5 раз языка	
13. «Чашечка» широко открыть рот, улыбнуться, высунуть язык вперёд за зубы, подтянув его передний и боковые края, образуя «чашечку». Удерживать так 5-10 секунд. Повторить 2-4 раза	 
14. «Лошадка» приоткрыть рот, улыбнуться, показав зубы. Пощёлкать кончиком языка. Нижняя челюсть неподвижна, работает только язычок.	
15. «Грибочек» приоткрыть рот, показав зубы. Присосать переднюю часть языка к твёрдому нёбу. Удерживать язык в этом положении 5-10 секунд (уздечка языка – это «ножка гриба», сам язык – его «шляпа»). Повторить 3-7 раз.	