**Артикуляционная гимнастика**

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов. Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо.  Артикуляционные упражнения способствуют укреплению мышц речевого аппарата, формируют правильные, полноценные движения артикуляционных органов, улучшают дикцию; поэтому артикуляционная гимнастика необходима детям, имеющим речевые нарушения, и полезна всем детям, как с целью профилактики нарушений, так и с целью развития речи.

Проводить артикуляционную гимнастику рекомендуется **систематически,** чтобы сформированные навыки закреплялись.

Лучше всего заниматься ежедневно 2 раза в день **по 5–10 минут**, не раньше чем через 1 час после последнего приема пищи.

  Вначале хорошо выполнять упражнения **перед большим зеркалом**, где ребенок будет видеть и себя, и вас.

  В дальнейшем можно будет обходиться и без зеркала. Но не забывайте, что **ребенок овладевает речевыми навыками, подражая взрослым**. Поэтому чаще показывайте ребенку, как делать то или иное движение, приучайте его смотреть на взрослого и подражать ему.

Следите, чтобы ребенок выполнял упражнения **медленно, плавно, четко**.

**Не раздражайтесь** и не показывайте своего огорчения, если у ребенка не получается какое-то упражнение.

**Похвалите** за старание и вселите надежду на успех, который придет, если терпеливо тренироваться ежедневно.

Если движения в процессе выполнения становятся неточными, хаотичными, лучше закончить занятие, так как ребенок устал.

  В случае затруднений можно помогать ребенку выполнять те или иные движения, используя чайную ложечку с закругленной ручкой или чистыми руками, удерживая язык, губы или нижнюю челюсть.

  Количество повторений артикуляционных упражнений варьируется в зависимости от возраста и двигательных возможностей ребенка и в среднем составляет **от 3 до 5 повторений**.

  Статическая нагрузка также может увеличиваться по мере повышения двигательных возможностей ребенка.

  Если вначале можно ограничить удержание артикуляционного положения под счет от 1 до 2, то со временем, по мере того как окрепнут мышцы, счет увеличится до 5, 7–10.

Подходить к любому упражнению надо **индивидуально**, не стоит форсировать события, добиваясь освоения трудного упражнения в короткие сроки.

Проводить артикуляционную гимнастику лучше **в игровой форме**, подражая, соревнуясь или изображая кого-либо. Например, добиваясь четкого и правильного звукопроизношения в упражнении «Заборчик», ребенку легче освоить движения губами и удержать их в нужном положении, если он будет изображать лягушку, у которой рот до ушей. Такая постановка задачи создает веселый настрой у ребенка и конструктивно облегчает процесс выполнения упражнения.

Выполнение упражнений для губ и языка: «Заборчик», «Трубочка», «Часики», «Качели», «Чашечка», «Вкусное варенье», «Индюк», «Грибок» и др. можно узнать у логопеда или в литературе, которая содержит описание артикуляционных упражнений и много полезной информации (Будённая Т. В. «Логопедическая гимнастика», Репина З. А. «Уроки логопедии», Ткаченко Т.А., Хватцев М.Е. и др.)