**Дорогие мамы и папы!**

 Гимнастика для рук и ног – дело привычное и знакомое. Понятно ведь для чего мы тренируем мышцы, чтобы они стали ловкими, сильными подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так «без костей»? оказывается, 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. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникала у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься **артикуляционной гимнастикой** как можно раньше.

 Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее «поставить» правильное звукопроизношение.

 Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык должен делать. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция – автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь.

 Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему: «Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем». Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится.

 **Советы:**

* Каждый день играйте перед зеркалом в логопедическую зарядку;
* Нежелательно выполнять гимнастику сразу после еды;
* Взрослый следит за качеством и точностью выполняемых движений;
* Заниматься по 3-5 минут каждый день.

**«Лопаточка»**

Широкий язык высунуть, расслабить, положить на нижнюю губу. Следить, чтобы язык не дрожал. Держать 10-15 сек.

**«Чашечка»**

Рот широко раскрыть. Широкий язык поднять к верху. Потянуться к верхним зубам, но не касаться их. Удерживать в таком положении 10 сек.

**«Иголочка»**

Рот открыть. Язык высунуть далеко вперед, напрячь его, сделать узким. Удерживать язык в таком положении 10 сек.

**«Горка»**

Рот приоткрыть. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Удерживать язык в таком положении 10 сек.

**«Трубочка»**

Высунуть широкий язык. Боковые края языка загнуть вверх. Подуть в получившуюся трубочку. Выполнять в медленном темпе. Удерживать язык в таком положении 10 сек.

**«Часики»**

Высунуть широкий язык. Тянуться попеременно то к правому уху, то к левому. Двигать языком из угла рта в медленном темпе. Удерживать язык в таком положении 10 сек.

**«Лошадка»**

Цокать языком. Тянуть подъязычную связку. Проделать 10 раз.

**«Грибок»**

Раскрыть рот. Присосать язык к небу. Не отрывая язык от неба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть. Проделать 10 раз.

**«Качели»**

Высунуть узкий язык. Тянуться языком попеременно то к носу, то к подбородку. Рот при этом не закрывать. Упражнение проводится под счет.

«Вкусное варенье»

Высунуть широкий язык, облизать верхнюю губу и убрать язык в глубь рта.

**«Змейка»**

Рот широко открыть. Язык сильно высунуть вперед, напрячь , сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперед и убирать в глубь рта.

**«Маляр»**

Высунуть язык, рот приоткрыть. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.

**«Катушка»**

Кончик языка упереть в нижние передние зубы. Боковые края прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык «выкатывать» вперед и убирать в глубь рта.