**Как выполнять артикуляционную гимнастику**

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов - кинем. Выработка той или иной кинемы открывает возможность освоения тех речевых звуков, которые не могли быть произнесены из-за ее отсутствия. Мы правильно произносим различные звуки, как изолированно, так и в речевом потоке, благодаря силе, хорошей подвижности и дифференцированной работе органов артикуляционного аппарата. Таким образом, произношение звуков речи - это сложный двигательный навык.
Важным средством речевого развития, профилактики и коррекции нарушений речи детей является артикуляционная гимнастика.

Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков - фонем - и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.
**Цель артикуляционной гимнастики** – выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, умение объединять простые движения в сложные, необходимые для правильного произнесения звуков.
**Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.
2. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
3. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
4. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме.
5. 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.
6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.
7. 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.
8. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.

**Организация проведения артикуляционной гимнастики**

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Взрослый показывает выполнение упражнения.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.
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.
4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).
5. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.
Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики позволяет:

-улучшить подвижность артикуляционных органов;

-укрепить мышечную систему языка, губ, щек;

-научить ребенка удерживать определенную артикуляционную позу;

-увеличивать амплитуду движений;

-уменьшить спастичность (напряженность) артикуляционных органов;

-подготовить ребенка к правильному произношению звуков.
**Упражнения для губ**

1. **Улыбка.**
Удерживание губ в улыбке. Зубы не видны.
2. **Хоботок (Трубочка).**
Вытягивание губ вперед длинной трубочкой.
3. **Заборчик.**
Губы в улыбке, зубы сомкнуты в естественном прикусе и видны.
4. **Бублик (Рупор).**
Зубы сомкнуты. Губы округлены и чуть вытянуты вперед. Верхние и нижние резцы видны.
5. **Заборчик - Бублик. Улыбка - Хоботок.**
Чередование положений губ.
6. **Кролик.**
Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.
**Статические упражнения для языка**

1. **Птенчики.**
Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.
2. **Лопаточка.**
Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.
3. **Чашечка.**
Рот широко открыт. Передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов.
4. **Иголочка (Стрелочка.Жало).**
Рот открыт. Узкий напряженный язык выдвинут вперед.
5. **Горка (Киска сердится).**
Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднята вверх.
6. **Трубочка.**
Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.
7. **Грибок.**
Рот открыт. Язык присосать к нёбу.
**Динамические упражнения для языка.**

1. **Часики (Маятник).**
Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться под счет педагога к уголкам рта.
2. **Змейка.**
Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.
3. **Качели.**
Рот открыт. Напряженным языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам.

4. **Футбол (Спрячь конфетку).**
Рот закрыт. Напряженным языком упереться то в одну, то в другую щеку.
5. **Чистка зубов.**
Рот закрыт. Круговым движением языка обвести между губами и зубами.
6. **Катушка.**
Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается в глубь рта.
7. **Лошадка.**
Присосать язык к нёбу, щелкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку.
8. **Гармошка.**
Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.
9. **Маляр.**
Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведем от верхних резцов до мягкого нёба.
10. **Вкусное варенье.**
Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу и убрать язык вглубь рта.
11. **Оближем губки.**
Рот приоткрыт. Облизать сначала верхнюю, затем нижнюю губу по кругу.