

## **Общие принципы артикуляционной гимнастики**

**Регулярность.** Это значит, что от ежедневных пятиминутных занятий будет больше пользы, чем от часовой гимнастики раз в неделю.

**Игровая форма.** Артикуляционная гимнастика может быть не только полезным, но и веселым занятием для малыша.

**Наглядность.** Чем больше анализаторов (зрение, слух, осязание) подключается при выполнении упражнений, тем гимнастика эффективнее. Как достичь наглядности? Можно использовать зеркало, в котором ребенок будет видеть свое отражение. Сам взрослый, сидя напротив малыша, может выступать как образец выполнения движений. Используйте картинки, видеоролики с другими детьми, делающими эту гимнастику. Узнайте опытным путем, что больше подходит вашему ребенку, что сильнее его мотивирует.

**Удобство.** Гимнастикой нужно заниматься в удобной позе: спина расслаблена, руки лежат спокойно, у головы есть опора. Ребенку должно быть комфортно.

**Постепенное усложнение.** Сначала пробуйте самые легкие упражнения, постепенно повышая трудность. Каждый раз вводите не больше одного нового упражнения, и только в том случае, если все предыдущие уже хорошо отработаны.

**Целесообразность.** Если ребенок очень легко справляется со всеми упражнениями, стоит подумать, нужна ли ему вообще эта гимнастика. Ведь основная задача этих упражнений — научиться делать то, что пока не очень хорошо получается.

**Правильное отношение.** Не следует рассматривать ее как панацею, это лишь один из методов.

## **Приемы гимнастики**

Эти упражнения активной гимнастики, направленные на статику или динамику, вы легко освоите сами. Каждая поза удерживается 5–7 секунд, повторяется несколько раз.

«Дудочка». Губы нужно сложить в трубочку и максимально вытянуть вперед.

«Заборчик». Объясняем, что нужно улыбнуться так, чтобы показать зубки.

Чередование упражнений «Дудочка» и «Заборчик».

«Кролик». Нужно приподнять верхнюю губу, чтобы приоткрыть резцы.

«Злая лошадка». Нужно изображать фырканье лошади. С силой выдыхать воздухом, не раскрывая его. При этом губы начнут вибрировать.

«Пятачок». Нужно вытянуть губы трубочкой, а затем сомкнутыми губами вращать по кругу в разные стороны.

«Лошадка». Ребенок должен пощелкать языком, озвучивая цокот копыт.

«Грибок». Язык плотно прикладывается (присасывается к небу) и удерживается в таком положении.

«Гармошка». Держа язык в положении «грибок» нужно несколько раз открыть/закрыть рот.

«Лопни шарик». Щеки надуваются, затем ребенок должен легонько ударить по ним, чтобы воздух вышел.

«Хомяк». Сначала надуваются обе щеки, затем поочередно правая и левая.

«Рыбка». Щеки втягиваются и в таком положении удерживаются.

«Лопатка». Расслабленный язык нужно положить на нижнюю губу (не высовывая).

«Иголочка». Узкий язычок высовывается как можно дальше.

«Часики». Приоткрыть рот и кончиком языка поочередно касаться левого и правого угла рта.

«*Чашечка*». С широко открытым ртом нужно удерживать язычок вверху.

«*Фокус*». Поднять язык в положение «чашечка» и плавно подуть на кончик носа. Можно на кончик носа положить кусочек ваты.

«*Вкусное варенье*». Широким языком облизывается верхняя губа (можно слизывать настоящее варенье).

«*Маляр*». Языком проводим по небу в направлении спереди назад (от зубов к горлу). Ребенку можно рассказать, что язык — малярная кисточка, которой раскрашивается небо.

«*Чистим зубки*». Кончиком языка нужно провести по верхним, а затем по нижним зубам от одного до другого края.

«*Обезьянка*». Чуть приоткрыть рот и поместить язык между нижней губой и нижними зубами. Губы при этом сближены.

«*Бульдог*». Из положения «обезьянка» перевести язык в положение между верхней губой и верхними зубами. Губы сближены.

«*Кружок*». Рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны, плавно очерчивая кончиком языка круг.

«*Парус*». Конец языка опирается о верхние зубы и удерживается в этом положении.

«*Качели*». Рот открывается, а язык поочередно поднимается вверх и опускается вниз.

«*Барабанищик*». Улыбнуться, открыть рот, поставить язычок за верхние зубы, звонко, отчетливо, многократно повторять: «Д-Д-Д-». Темп постепенно убыстрять, зубы не сближать.

«*Месим тесто*». Язык ложится на нижнюю губу (как при «лопатке»), а рот при этом открывается и закрывается, губы шлепают по языку.

«*Покусает язычок*». Улыбнуться, приоткрыть рот, покусать кончик и центр языка.

«*Где конфета?*». Нужно плотно закрыть ротик, кончиком языка надавливая то на одну, то на другую щеку изнутри.

«*Индюк*» («*Болтушка*»). Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык на верхнюю губу и производить быстрые движения кончиком языка по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от верхней губы.

«*Пароход гудит*». Улыбаясь, необходимо прикусить язычок и долго произносить «ы».

Выполняйте эти упражнения регулярно, но при этом не превращая их в повинность для ребенка, и вы обязательно увидите прогресс! И не забывайте о других приемах развития речи.