

## **Зачем нужна артикуляционная гимнастика и как её делать?**

Артикуляционная гимнастика – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе.

Артикуляционная гимнастика бывает двух видов: пассивная (взрослый выполняет движения за ребенка) и активная (ребенок самостоятельно выполняет упражнения). Пассивные движения постепенно переводятся в пассивно-активные, а затем и в активные. Артикуляционные упражнения бывают беззвучными и с участием голоса. А также статические артикуляционные упражнения, направленные на выработку правильной позы и динамические, направленные на правильное выполнение движений.

### ***Как проводить артикуляционную гимнастику?***

1. Артикуляционная гимнастика обязательно должна проводиться систематично, в противном случае новый навык не закрепится. Желательно заниматься ежедневно по 5-10 минут.

Статические упражнения выполняются по 5-7 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).

2. В процессе выполнения необходимо следить за качеством выполнения движений, снижение качества – признак переутомления, лучше этого не допускать.

3. Артикуляционные упражнения необходимо выполнять перед зеркалом. Размер зеркала должен быть таким, чтобы ребенок видел в нем себя и взрослого.

4. В начале занятий упражнения нужно выполнять в медленном темпе.

5. Прежде чем начать занятия, лучше познакомить ребенка с названиями артикуляционных органов. Такое знакомство лучше провести в форме сказки. В результате ребенок должен усвоить названия органов: зубы, нижняя и верхняя губа, небо, язык.

6. Все упражнения должны выполняться точно и плавно, иначе артикуляционная гимнастика не имеет смысла.

7. Артикуляционную гимнастику выполняйте не торопясь, под счет, следя за точностью, координированностью движения, за полнотой объема.

8. Артикуляционную гимнастику выполняйте сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений.

9. Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых воспитателем 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.

Если у ребенка не получается какое-то движение, нужно помогать ему (медицинским шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).

Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, можно намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок.

Главное, подходить к выполнению артикуляционных упражнений творчески.

### **Регулярное выполнение артикуляционной гимнастики поможет:**

- улучшить кровоснабжение артикуляционных органов;
- улучшить подвижность артикуляционных органов;
- укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;
- научить ребёнка удерживать определённую артикуляционную позу;
- увеличить амплитуду движений;
- уменьшить напряжённость артикуляционных органов;
- подготовить артикуляционный аппарат ребёнка к правильному произношению звуков.