**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА**

Артикуляционные упражнения способствуют укреплению мышц речевого аппарата, формируют правильные, полноценные движения артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и др.), 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 почаще 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.

Особенно будьте внимательны и осторожны, выполняя упражнения на развитие речевого дыхания, так как они могут вызвать головокружение.

Вам будет достаточно выполнить упражнение 1–2 раза.

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. Можно попросить ребенка: «Сделай улыбку до ушей, хоть завязочки пришей!» Такая постановка задачи создает веселый настрой у ребенка и конструктивно облегчает процесс выполнения упражнения.