***Рекомендации родителям по проведению артикуляционной, пальчиковой и дыхательной гимнастики с детьми трех лет***

       В последнее время увеличилось количество детей трехлетнего возраста с задержкой речевого развития. Решение данной проблемы идет в двух направлениях: медикаментозном лечении у детского невролога и регулярных занятиях с учителем-дефектологом. Проблем с медикаментозным лечением нет, а логопедическую помощь получить очень проблематично. Поэтому весьма актуальны рекомендации для родителей не говорящих трехлеток. Родителям данный материал можно раздать в виде буклетов, после проведения диагностического обследования речи ребенка. В буклет включаются упражнения для развития правильного речевого выдоха, укрепления органов артикуляции и развития мелкой моторики пальцев и кистей рук. Комплекс упражнений направлен на подготовку ребенка к дальнейшим занятиям с учителем-дефектологом.

1. **«Занимаемся дыхательной гимнастикой вместе с малышом»** (правильное речевое дыхание: вдох через нос (плечи при этом не поднимаются) и плавный выдох через рот (во избежание головокружений продолжительность дыхательных упражнений должна ограничиваться 3-5 подходами).

1. Сдувать снежинки, пушинки, перышки, листочки со стола, с руки.
2. Дуть на легкие шарики, катая их по столу
3. Приводить дутьем в движение плавающих в тазике уток, лебедей, кораблики, лодочки и другие фигурки.
4. Можно использовать для занятий всевозможные вертушки, бумажные колпачки и ватные шарики, подвешенные на натянутой горизонтально нитке.
5. Надувать воздушные шары.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Поддувать вверх пушинку, ватку, мыльный пузырь.
8. Дуть в свисток, дудочку, гудочек  и т.д.

**II. «Занимаемся артикуляционной гимнастикой вместе с малышом»** .Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, 2-3 раза в день по 5 минут, сидя перед зеркалом, предлагая детям 3-4 упражнения за один раз. Каждое упражнение выполнять по 5-7 раз, постепенно довести до 10 раз.

***«Окошечко»*** - широко открыть и закрыть рот – до 10 раз.
***«Улыбка»*** - рот закрыт, губы в улыбке – до 10 сек.
***«Трубочка»*** - вытянуть губы как для звука «У», в образовавшееся «окошечко» просунуть язык, свернутый трубочкой, выдувать воздух. Выполнять на счет 1-10 – 5 раз.
***«Заборчик»*** - улыбнуться, обнажив передние верхние и нижние зубы.
***«Лопатка»*** - рот открыт, удерживать расслабленный язык на нижней губе. Если не удается расслабить и распластать язык, пошлепать по нему губами: пя-пя-пя…
***«Чашечка»*** - рот открыт, передний и боковые края широкого языка загнуть вверх в форме «чашечки». Удерживать на счет 1-10 – 5 раз.
***«Иголка»*** - рот открыт, высунуть узкий напряженный язык как можно дальше, удерживать 20-30 сек.
***«Качели»*** - рот открыт, кончиком языка коснуться изнутри верхних зубов, затем нижних. Если сразу трудно удержать язык за зубами, выполнять движения вне рта: к носу – к подбородку – 10 раз.
***«Часики»*** - рот открыт, кончиком языка надавить на уголок рта справа (слева) – 10 раз – «часики тикают: тик-так, тик-так».
***«Лошадка»*** -пощелкать языком – 30-60 сек.
«Грибок» - «присосать язык», как перед щелчком. Удерживать при максимально открытом рте – 30-6- сек.
***«Вкусное варенье»*** - широким языком обхватить верхнюю губу, удерживая позу обхвата, слизнуть воображаемое варенье в рот – 10 раз.
***«Змейка»*** - рот открыт, высунуть узкий напряженный язык как можно дальше, убрать – 10 раз.

**III. «Занимаемся пальчиковой гимнастикой вместе с малышом»**. Развивая пальчики ребенка, вы помогаете ему быстрее и успешнее овладеть речью. Помочь в этом деле могут всевозможные конструкторы, мозаики, пазлы, изготовление аппликаций, поделки из пластилина, штриховки, раскраски, игры с крупой, бусинами, шнурками (под присмотром взрослого) и, конечно же специальные упражнения для пальцев.
Сначала все упражнения выполняются не спеша. Возьмите руку ребенка в свою и действуйте совместно.

1.**Ладони на столе** (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе).
2.**Ладошка-кулачок-ребро.**
3.**Пальчики здороваются** (на счет 1-2-3-4-5 соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.).
4.**Человечек** (указательный и средний палец правой, а потом левой руки бегают по столу).
5.**Дети бегут наперегонки** (см. 4, выполняют обе руки одновременно).
6.**Коза** (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).
7.**Козлята** (то же, что и 6, но двумя руками).
8.**Очки** (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
9.**Зайцы** (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, остальные соединить).
10.**Деревья** (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы)
11.**Лиса и заяц** (лиса «крадется - все пальцы медленно шагают по столу вперед, заяц «убегает» - быстро пальцы движутся назад)
12.**Паук** (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).
13.**Бабочка** (ладони соединить тыльной стороной и помахать пальцами, плотно сжатыми вместе).
14.**Счет до четырех** (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными)
15.**Флажок** (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе)
16.**Гнездо** (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать)
17.**Пчела** (указательным пальцем правой, а затем левой руки вращать по кругу)
18.**Лодочка** (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).