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

Артикуляционные упражнения повышают подвижность органов речи, увеличивают силу их движений, а также помогают ребенку запомнить правильное положение языка и губ. С помощью артикуляционной гимнастики формируется правильное «автоматическое» произношение. Гимнастика состоит из:

* **Статических упражнений.** Они направлены на удержание губ, языка и щек в правильном положении. Помогают укрепить мышцы артикуляционного аппарата.
* **Динамических упражнений.** Они развивают гибкость, подвижность и другие навыки, необходимые для четкой речи. Результат достигается при помощи регулярных занятий, подразумевающих многократные повторения отдельных положений.

          Чтобы помочь малышу быстрее освоить звукопроизношение, родители могут заниматься с ним дома самостоятельно. При этом важно соблюдать требования к выполнению упражнений, чтобы не навредить речи ребенка. И, конечно, нужно подбирать артикуляционный комплекс соответственно возрасту и возможностям малыша. Обычно детям в 1, 5 — 2 года рекомендуют посетить логопеда. Специалист уточнит, соответствует ли норме речевое развитие малыша, присутствуют ли нарушения речи. Он может посоветовать комплекс упражнений артикуляционной гимнастики, по которому родители смогут сами проводить занятия с ребенком.

        Логопеды работают и в детском саду. На занятиях они исправляют нарушенное звукопроизношение у ребенка и улучшают артикуляцию. Родителям стоит тренироваться с ребенком дома, закрепляя эффект от занятий со специалистом.

Основные рекомендации и советы родителям

При выполнении артикуляционной гимнастики нужно соблюдать ряд рекомендаций, которые помогут повысить эффективность проводимых занятий:

* Занятия должны быть регулярными, чтобы необходимые навыки формировались и закреплялись быстрее. Лучше всего проводить артикуляционную гимнастику ежедневно спустя 1-2 часа после приема пищи.
* Занятия для детей лучше подавать в игровом стиле. В раннем возрасте ребенок не осознает важность гимнастики, поэтому нужно его заинтересовать этим процессом. Можно распечатать красочные картинки, которые сделают занятия еще интереснее.
* Нужно проводить артикуляционную гимнастику не более 10 минут. При этом не нужно стараться выполнять много упражнений – на первых порах достаточно 2-3 за одно занятие.
* Каждое упражнение нужно повторять не менее 5 раз. При этом нужно следить за качеством – если оно ухудшилось, то вполне вероятно, что ребенок устал.
* При проведении статических упражнений нужно соблюдать определенную продолжительность одной артикуляционной позы – порядка 7-10 секунд.
* Ребенок не видит своего лица, поэтому занятия лучше проводить перед большим зеркалом.
* Занятия предполагают, что взрослый сначала сам показывает, как выполнять то или иное упражнение. Далее он контролирует выполнение со стороны малыша.
* Если малыш не справляется с упражнением, то ему нужно помогать. Движения можно корректировать с помощью ложки, ручки или другого чистого предмета.
* Работу нужно строить от простого к сложному, чтобы у ребенка постепенно формировались навыки.
* Помните о том, что дети в раннем возрасте очень чутки к похвале. Не стесняйтесь выражать свои эмоции, хвалить ребенка за правильное выполнение занятий.

Постоянные тренировки помогут укрепить органы речевого аппарата в любом возрасте. Конечно, работу лучше начинать в раннем возрасте, когда ребенок еще не пошел в школу. Занятия позволяют сделать речь четкой, чистой и ритмичной, а для детей с нарушениями звукопроизношения такая гимнастика и вовсе является необходимостью.

        В зависимости от участия различных групп мышц артикуляционные упражнения делятся на:

* упражнения для мышц языка;
* упражнения для мышц губ;
* упражнения для мышц щек

Также комплексы артикуляционных упражнений можно разделить в зависимости от отрабатываемых групп звуков.

Комплекс упражнений для свистящих звуков (с, з, ц)

        - «Заборчик». Улыбнуться так, чтобы было видно, как верхние зубы стоят на нижних, как будто это заборчик. Про себя говорить звук «И».

        - «Бублик». Улыбнуться, как при выполнении упражнения «Заборчик». Затем округлить губы и вытянуть их вперед, как бы произнося звук «О».

        - «Непослушный язычок». Немного приоткрыть рот, положить расслабленный язык на нижнюю губу. Пошлепывая язык губами, произносить: «Пя-пя-пя». Прикусывая зубами, говорить: «Тя-тя-тя».         «Блинчик». Улыбнуться и держать широкий язык неподвижно, так, чтобы он касался уголков рта, а верхние зубы были видны.

        - «Остуди блинчик». Исходное положение — как в упражнении «Блинчик». Нужно дуть на “блинчик”, произнося звук «Ф». Щеки при этом не надувать.

        - «Чистим нижние зубки». Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончик языка двигается вправо-влево, «чистя» нижние зубы снаружи и внутри. Нижняя челюсть не должна двигаться.

        - «Горка». Рот приоткрыт, кончик языка упирается в нижние зубы. Спинка языка приподнята горкой, а боковые края языка прижаты к верхним коренным зубам. Держать 10 счетов, затем покусать спинку языка и «скатиться» зубами по языку вниз.         «Волшебная палочка». Улыбнувшись, открыть рот. Напряженный язык кончиком упирается в нижние зубы. Вдоль, по середине языка, кладется спичка или счетная палочка. Сомкнуть зубы и с силой выдохнуть воздух, чтобы получился длинный звук «С».

        - «Футбол». Нужно заранее приготовить кусок ваты и 2 кубика. Пусть ребенок вытянет губы трубочкой и начнет дуть на ватку сильной струей так, чтобы загнать вату между кубиками. Воздушная струя должна быть сильной, не прерывистой. Не нужно надувать щеки.

        - «Кто дальше загонит мяч?». Надо улыбнуться, положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу и сдувать кусочек ваты на противоположный конец стола. При этом можно произносить звук «Ф». Важно, чтобы ребенок во время выполнения задания не надувал щеки и не произносил звук «Х» вместо звука «Ф».

Комплекс упражнений для шипящих звуков (ш, щ, ч, ж)

        - «Варенье». Рот немного приоткрыт. Нижняя челюсть неподвижна. Можно представить, что рот намазан вареньем. Широким краем языка нужно облизать нижнюю губу движениями сверху вниз (но не из стороны в сторону!).

        - «Фокус». Приготовить кусочек ваты. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу. Боковые края языка при этом прижаты к верхней губе, а по центру языка образован желобок. Нужно сдуть ватку, положенную на кончик носа. Важно следить, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на зубы, а нижняя челюсть была неподвижной.

- «Приклей конфетку». Широкий язык лежит на нижней губе. На кончик языка кладется тонкий кусочек мармелада или ириски. Нужно приклеить кусочек к нёбу за верхними резцами.

        - «Чашечка».

        - «Парус». Сделать «Чашечку», завести ее за верхние зубы и подуть в нее, на верхние зубы, как бы остужая чай или раздувая парус корабля.

        - «Грибочек». Нужно улыбнуться, приоткрыв рот и показав зубы. Затем прижать широкий язык полностью к поверхности нёба и широко открыть рот. Следует обратить внимание на то, чтобы губы все время улыбались, а боковые стороны языка не опускались. Натянутая подъязычная связка будет напоминать ножку грибочка.         «Маляр». Открыть рот и показать зубы. Кончиком языка водить вперед и назад по нёбу от бугорков у верхних зубов — как будто маляр красит кисточкой.

Комплекс упражнений для сонорных звуков (р, л)

        - «Непослушный язычок».

        - «Пароход». Надо приоткрыть рот и произносить звук «Ы», как будто гудит пароход. Кончик языка должен быть опущен и находиться в глубине рта, а спинка языка при этом — подниматься к нёбу.

        - «Индюк». Рот приоткрыт, язык лежит на нижней губе и двигается широким передним краем по верхней губе, как бы поглаживая ее. Делать сперва медленно, затем убыстрять темп, добавив голос (должен получиться звук «бл-бл», как будто говорит индюк). Надо следить, чтобы язык был широким, а его движения были четко вперед-назад

        - «Лошадка».

        - «Качели». Нужно улыбнуться, приоткрыть рот и положить широкий язык с внутренней стороны за нижние зубы. Удерживать 5-10 секунд. Затем поднять широкий язык за верхние зубы и также удерживать. Нижняя челюсть и губы должны оставаться неподвижными.