

## **Артикуляционная гимнастика.**

### **Логопед Булатова Ф.А.**

Артикуляционные упражнения играют огромную роль, т. к. они способствуют развитию речевого аппарата, благодаря чему дети учатся управлять им и справятся с произношением даже сложных звуков.

Делать артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, 1-2 раза в день по 3-5 минут. Все упражнения должны выполняться без напряжения (ребёнок сидит спокойно, плечи не поднимаются). Каждое упражнение следует выполнять по пять раз, каждый подход не дольше 5 секунд (под счёт, который ведёт взрослый). В день добавлять по одному новому упражнению, а при затруднении выполнения упражнения нужно вернуться к более простому.

Базовый комплекс артикуляционных упражнений:

«Заборчик» – удерживание губ в улыбке, передние верхние и нижние зубы обнажены.

«Трубочка» – вытягивание губ вперёд трубочкой (зубы сомкнуты).

«Заборчик-трубочка» – чередование положения губ в улыбке и трубочкой.

«Лопатка» – удерживание широкого языка на нижней губе в спокойном, расслабленном состоянии.

«Иголка» – удерживание узкого языка между резами.

«Лопатка-иглолка» – чередование соответствующих упражнений.

«Шлагбаум» - поднятие языка за верхние зубы (рот открыт, но не слишком широко).

«Качели» - чередование движений языка вверх и вниз с удерживанием в течение пяти секунд в каждой позиции.

«Блинчик» - удерживание языка за нижними зубами в спокойном, расслабленном состоянии.

«Потягушки» - высунуть язык и тянуться им к носу, к подбородку, к правому уголку рта и к левому.

Артикуляционная гимнастика

Рекомендуется проводить артикуляционную гимнастику перед зеркалом. Делайте упражнения вместе с ребенком. Лучше купить большое зеркало, в котором будет видно не только ребенка, но и вас. В этом случае малыш сможет повторять все действия. Так как оптимальный вариант – упражняться сидя, то лучше приобрести настольное зеркало.