***Артикуляционная гимнастика для малышей***

Артикуляционная гимнастика**–**это специальные упражнения для тренировки органов, участвующих в образовании звуков речи: языка, губ, щек, нижней челюсти.

Артикуляционная гимнастика поможет, если речь малыша недостаточно развита по причине слабости органов речевого аппарата, т. е. по самой распространенной причине детских проблем с речью. Принцип ее действия ничем не отличается от принципа действия всех физических упражнений:

1. Укрепление мышц.
2. Развитие подвижности и гибкости.
3. Развитие мелкой моторики, отвечающей за микровзаимодействия.

На ранней стадии задержки речевого развития и при наличии любых дефектов регулярное выполнение артикуляционных упражнений обязательно в терапевтических целях. Если явных проблем у малыша нет, гимнастика может использоваться в целях профилактики. Сами упражнения очень простые, уделять им следует всего несколько минут в день, вот почему в начале статьи мы провели параллель с утренней зарядкой.

**Правила выполнения упражнений**

* Как и в любых тренировках, решающую роль играет систематичность выполнения и мера при распределении нагрузок. Рекомендуется заниматься каждый день дважды, не более чем по 15 минут за занятие. Если занятия имеют профилактические цели, то можно заниматься раз в день по 5–10 минут.
* Выполнять упражнения следует перед большим зеркалом, в котором ребенок будет видеть и себя, и взрослого. Взрослый сможет показывать правильные движения, а ребенок – контролировать себя визуально.
* Не рекомендуется заниматься как на голодный, так и на полный желудок. С момента последнего приема пищи должно пройти не менее одного часа.
* Особое внимание уделяется качеству выполнения упражнений. Движения должны быть точные, не смазанные. Мышцы должны получать нагрузку, поэтому каждое движение акцентируется, выполняется выражено и с напряжением. Скорость выполнения особого значения не имеет.

**1–2 года**

Для детей 1-2 лет подойдут простейшие игры на артикуляцию. Главная задача здесь – обеспечить мышцам активность. Т. к. ребенок совсем маленький, вы не добьетесь от него выполнения скучных упражнений, если не добавите в них игровую составляющую и не заинтересуете собственным примером.

* «Прятки» – высунуть язычок и быстро спрятать.
* «Заборчик» – широко улыбнуться, верхняя губа максимально поднята, нижняя опущена, зубы сомкнуты. Удерживать положение на счет до 10.
* «Дом» – ротик открывается на слова «тук-тук» и закрывается на слова «пока-пока», взрослый постукивает малыша по щеке, как будто стучится в домик.

**3–4 года**

Для детей 3-4 лет остаются актуальными все упражнения, описанные выше, но к ним стоит добавить несколько более сложных вариантов. Обратите внимание, в этом возрасте ребенок уже говорит, а значит, гимнастику можно подстраивать под актуальные нужды. Обязательно проконсультируйтесь у логопеда, который, скорее всего, есть в средней группе детского сада.

* «Бегемотик» – широко открыть рот, удерживать положение на счет до 10.
* «Маятник» – губы растянуты в улыбке, рот слегка приоткрыт, выполняются движения высунутым языком от одного уголка губ к другому.
* «Трубочка» – сомкнутые губы вытянуть вперед и удерживать на счет до 10.

Учитель-логопед Нежевцова Г.С.