

## Артикуляционная гимнастика, что это?

Мы произносим различные звуки благодаря подвижности органов артикуляции, к ним относятся нижняя челюсть, губы, зубы, язык, твёрдое и мягкое нёбо. Большинство речевых органов состоят из мышц. Все мы знаем, что можно тренировать мышцы рук, ног, спины, развивать их подвижность и силу. Можно тренировать также и артикуляционный аппарат. Для этого существует специальная гимнастик, которая называется артикуляционной гимнастикой.

С помощью этой гимнастики можно сформировать у ребёнка точность, силу, дифференцированность движений, укрепить мышцы органов артикуляции, подготовить базу для «чистого» звукопроизношения.

В раннем и младшем дошкольном возрасте артикуляционная гимнастика может быть использована для профилактики речевых нарушений, у детей с речевой патологией она является обязательным подготовительным этапом постановки звуков.

Лучше всего, если для вашего ребёнка комплекс артикуляционных упражнений подберёт логопед, учитывая возраст и нарушения произношения конкретных звуков. Если у вас нет такой возможности, мы предлагаем вам основной комплекс артикуляционной гимнастики, который используем в работе с детьми младшего дошкольного возраста, он же является начальным комплексом в работе с детьми с нарушением звукопроизношения.

При выполнении артикуляционных упражнений необходимо соблюдать определённые правила.

Упражнения выполняются перед зеркалом стоя или сидя, с обязательным соблюдением правильной осанки.

Проводится гимнастика ежедневно по 3 – 5 минут (в зависимости от возраста и утомляемости ребёнка) несколько раз в день.

На начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе. Необходимо добиваться четкого, точного, плавного выполнения движений.

Каждое упражнение выполняется от 5 до 10 раз. Количество повторений возрастает по мере совершенствования артикуляционной моторики, параллельно с увеличением темпа движений.

Желательно выполнение артикуляционной гимнастики под счёт, под музыку, с хлопками.

После освоения ребёнком начального комплекса артикуляционной гимнастики, при нарушении звукопроизношения, необходимо постепенно добавлять упражнения с учётом индивидуальных дефектов произношения.