

Оказывается, язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения отягощают эмоционально-психическое состояние ребенка, мешают ему развиваться и общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникала у ребенка в дальнейшем, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше.

Детям двух, трех, четырех лет артикуляционная гимнастика поможет быстрее "поставить" правильное звукопроизношение.

Дети пяти, шести лет и далее смогут при помощи артикуляционной гимнастики во многом преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Поначалу артикуляционную гимнастику необходимо выполнять перед зеркалом. Ребенок должен видеть, что язык делает. Мы, взрослые, не задумываемся, где находится в данный момент язык (за верхними зубами или за нижними). У нас артикуляция - автоматизированный навык, а ребенку необходимо через зрительное восприятие обрести этот автоматизм, постоянно упражняясь.

Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза даже у вас. Попробуйте повторить их вместе с ребенком, признаваясь ему: "Смотри, у меня тоже не получается, давай вместе попробуем". Будьте терпеливы, ласковы и спокойны, и все получится. Занимайтесь с ребенком ежедневно по 5-7 минут. Проводить артикуляционную гимнастику лучше всего в виде сказки.

Закрепление любого навыка требует систематического повторения, поэтому желательно проводить артикуляционную гимнастику систематически, два раза в день (утром и вечером); это возможно при включении ее в домашние задания.

Упражнение не должно доводить орган до переутомления. Первым признаком утомления является снижение качества движения, что и является показателем к временному прекращению данного упражнения.

Дозировка количества одного и того же упражнения должна быть строго индивидуальной как для каждого ребенка, так и для каждого данного периода работы с ним. На первых занятиях иногда приходится ограничиваться только двумя повторениями упражнений в связи с повышенной истощаемостью упражняемой мышцы.

В дальнейшем можно доводить их до 10—20 повторений, а при условии коротких перерывов и еще увеличивать их число.

Предлагаем вам несколько несложных упражнений из артикуляционной гимнастики!

### **ЧАСИКИ**

Влево – вправо,

Влево - вправо

Мой язык скользит лукаво.

### **ЗАБОРЧИК**

Зубы ровно мы смыкаем

И заборчик получаем.

Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы

### **БЛИНЧИК**

Язык широкий положи

И спокойно удержи.

### **ГАРМОШКА**

К небу язычок прижми,

Челюсть ниже опусти.

Рот открой, потом прикрой.

Гармонист ты неплохой.

### **МАЛЯР**

Красить потолок пора,  
Пригласили маляра.  
Челюсть ниже опускаем,  
Язык к нёбу поднимаем,  
Поведем вперед - назад-  
Наш маляр работе рад.

### **БАРАБАНЧИК**

Барабанщик очень занят,  
Барабанщик барабанит.

### **ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ**

Ох и вкусное варенье!  
Жаль осталось на губе.  
Язычок я подниму и остатки оближу.

### **СТУПЕНЬКИ**

Язычок пошел гулять,  
По ступенечкам шагать.

### **ИНДЮШАТА**

Рот я чуть приоткрываю  
Язычок приподнимаю.  
На губу положу,

По губе им повожу.

### **ГРИБОЧЕК**

Широко открою рот,

Будто щёлкну я вот-вот.

Присосу язык на нёбо,

Челюсть вниз и вся учёба.

### **КАЧЕЛИ**

Рот открыт. Губы в улыбке.

Широкий язык поднимается к верхней губе,

затем опускается к нижней губе.

### **ЛОШАДКА**

Рот широко я открываю,

К нёбу язык прижимаю.

Прыгает вниз язычок

И раздаётся щелчок.

### **ЧАШЕЧКА**

Улыбаюсь, рот открыт.

Там уже язык стоит.

К зубкам подняты края-

Вот и «чашечка» моя.

### **ШАРИК**

Щёки надую и выпущу пар

И запыхчу, как большой самовар.

### **ГОРКА**

Спинка язычка сейчас

Станет горочкой у нас.

Ну-ка, горка, поднимись!

Мы помчимся с горки вниз.

Надеемся, что предложенные упражнения помогут Вам и вашему любимому ребенку провести время дома с пользой!