***Рекомендации родителям по проведению    артикуляционной гимнастики***

  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. Заниматься нужно ежедневно по 5-7 минут, желательно раза два в день (утром и вечером).

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.

  Вот несколько несложных  упражнений из артикуляционной гимнастики.

 ***Артикуляционная гимнастика***

* **"Окошко"**широко открыть рот — "жарко", закрыть рот — "холодно"
* **"Шарик**"
надуть щёки, сдуть щёки
* **"Чистим, зубки"**
улыбнуться, открыть рот, кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы
* **"Дудочка"**
с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)
* **"Заборчик"**улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы
* **"Блинчик"**улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу
* **"Орешки"**рот закрыт, кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки, на щеках  образуются твердые шарики - "орешки"
* **"Качели"**
улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхние, за нижние зубы
* **"Часики"**улыбнуться, открыть рот, кончик языка переводить вправо-влево
* **"Вкусное варенье"**улыбнуться, открыть рот, широким языком облизать верхнюю губу
* **"Лошадка"**вытянуть губы, приоткрыть рот, процокать  (как цокают копытами лошадки)
* **"Грибочек"**улыбнуться, присосать широкий язык к нёбу
* **"Гармошка"**улыбнуться, сделать "грибочек" (т.е. присосать широкий язык к нёбу), не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)
* **"Пулемет**", **"Дятел**",
улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхними зубами, произносить  "дэ-дэ-дэ..."
* **"Чашечка"**улыбнуться, широко открыть рот, высунуть широкий язык и придать ему форму "чашечки" (т.е. слегка приподнять кончик языка)