# Методические рекомендации по выполненнию артикуляционной гимнастики

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей подвижности органов артикуляции, к которым относятся язык, губы, зубы, щеки и нижняя челюсть.

**Артикуляционная гимнастика** — это упражнения для тренировки языка, губ, щек и нижней челюсти.

**Цель** артикуляционной гимнастики - выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

**Как же правильно выполнять артикуляционную гимнастику:**

1. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно по 5-7 минут несколько раз в день, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись.

2. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как именно в таком положении спина прямая, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

3. Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

4. Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

5. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание позы в одном положении).

6. Возможно, и желательно выполнение артикуляционной гимнастики под счет, под музыку, с хлопками.

7. Гимнастика не должна надоедать ребенку и вызывать его переутомление. Поэтому проводить артикуляционную гимнастику лучше эмоционально, в игровой форме. В процессе выполнения гимнастики важно помнить о создании положительного эмоционального настроя у ребенка. Нельзя говорить ему, что он делает упражнение неверно, - это может привести к отказу выполнять движение. Лучше покажите ребенку его достижения («Видишь, язык уже научился быть широким»), подбодрить («Ничего, твой язычок обязательно научиться подниматься кверху»).

Желаю Вам успехов в занятиях, радости в общении!