

## **«Что такое артикуляционная гимнастика, для чего она нужна и как ее выполнять»**



**Артикуляционная гимнастика** представляет собой совокупность специальных упражнений, которые направлены на укрепление мышц артикуляционного аппарата.

Произношение звуков речи – это сложный двигательный навык, требующий четкой артикуляции, сильных, упругих и подвижных органов речи.

Артикуляционные упражнения способствуют укреплению мышц речевого аппарата, формируют правильные, полноценные движения артикуляционных органов (языка, губ, нижней челюсти и др.), улучшают дикцию; поэтому артикуляционная гимнастика необходима детям, имеющим речевые нарушения, и полезна всем детям, как с целью профилактики нарушений, так и с целью устранения имеющихся недостатков речи.

### **Правила выполнения артикуляционной гимнастики**

1. Артикуляционные упражнения нужно выполнять перед большим зеркалом, где ребенок будет видеть и себя, и взрослого. Следите за положением ребенка, сидя ребенок должен чувствовать себя комфортно.
2. В проведении артикуляционной гимнастики важна регулярность. Лучше заниматься ежедневно 2 раза в день по 5–10 минут. Повторение каждого упражнения необходимо выполнять по 5-7 раз;
3. В артикуляционной гимнастике есть как динамические, так и статические упражнения. Статические упражнения необходимо удерживать 10-15 секунд, увеличивая время постепенно, начиная с 2-3 секунд.
4. Особое значение в выполнении артикуляционной гимнастике имеет похвала. Обязательно хвалите ребенка, даже если у него что-то не получается, не нужно показывать своего разочарования и недовольства. Даже небольшие успехи в выполнении упражнений - это уже результат.
5. Не забывайте про отдых. Дайте ребенку возможность отдохнуть, если движения в процессе выполнения становятся неточными. Лучше выполнять упражнения правильно «маленькими дозами»

