

## Как выполнять артикуляционную гимнастику



Гимнастика для рук, ног - дело привычное и знакомое. Всем понятно, для чего мы тренируем мышцы? Для того, чтобы они стали ловкими, сильными, подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так "без костей"? 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 артикуляцией.

### Требования, предъявляемые к артикуляционной гимнастике:

- ❖ Упражнения выполняются перед зеркалом.
- ❖ На каждом занятии разучивается 1-2 новых упражнения.
- ❖ Главным требованием является выработка умения:
  - удерживать нужную артикуляционную позу правильно в течение определённого времени, например, под счёт от одного до пяти;
  - точно выполнять движения;
  - следить за равномерным участием левой и правой половины языка, губ в выполнении движений.
- ❖ Дома занятия артикуляционной гимнастикой надо проводить ежедневно, в течение 5-7 минут 2 раза в день; заниматься нужно перед зеркалом.
- ❖ Если вы хотите, чтобы ребёнок занимался сам, советуем для каждого упражнения подобрать весёлое название и нарисовать (приклеить) в тетради для занятий картинку-символ: «лошадка», «иголочка» и т. д.
- ❖ Чтобы ребёнку не наскучили занятия, можно проводить их в форме сказки, рассказа о «весёлом язычке», его «домике» - ротике, «заборчике» - зубках: о том, что «язычок умеет делать, и чему он может научиться».
- ❖ Для логопедических занятий дома у ребёнка должно быть своё место: удобный стол, стул, настольное зеркало на подставке.

