***Фитнес для язычка***

***Значение артикуляционной гимнастики.***

Почти все родители знают, что гимнастика для рук и ног нужна для того, чтобы их дети стали ловкими и сильными. А то, что язык - главная мышца органов речи и для него гимнастика просто необходима, знают не все. Для правильного звукопроизношения язык должен быть достаточно хорошо развит. Для четкой артикуляции нужны сильные, упругие и подвижные органы речи - язык, губы, небо. Артикуляционная гимнастика является основой формирования речевых звуков и коррекции нарушений звукопроизношения; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произношения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

Таким образом, выполнение артикуляционной гимнастики способствует выработки полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков.

***Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики.***

1. Система упражнений по развитию артикуляционной моторики должна включать как *статические упражнения* (упражнения на удержание артикуляционной позы), так и упражнения, направленные на развитие *динамической координации речевых движений* (упражнения, направленные на развитие подвижности органов артикуляции).
2. Проводить артикуляционную гимнастику нужно ежедневно, чтобы вырабатываемые у детей навыки закреплялись. Лучше выполнять упражнения 3-4 раза в день по 3-5 минут. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за раз.
3. Каждое упражнение выполняется по 5-7 раз.
4. Статические упражнения выполняются по 10-15 секунд (удержание артикуляционной позы в одном положении).
5. Начинать гимнастику лучше с упражнений для губ.
6. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Во время артикуляционной гимнастики ребенок должен сидеть, а не стоять или лежать на полу или бегать. Лучше, если он будет сидеть не на диване, а перед зеркалом на стульчике с опорой ног на твердую поверхность — пол. Главное, чтобы у ребенка была прямая спина, тело было не напряжено, ноги и руки были в спокойном положении.
7. Во время выполнения упражнений артикуляционной гимнастики ребенок должен видеть в зеркало свое лицо, а также ребенку должно быть хорошо видно Ваше лицо, когда Вы показываете движения. Можно проводить упражнения перед большим зеркалом, усаживая ребенка рядом с собой. Если большого зеркала нет, то можно давать ребенку маленькое зеркальце, что удобно в домашних условиях. Ребенок контролирует правильность выполнения движений с помощью зеркала.

После того, как ребенок научится выполнять упражнения точно и плавно, зеркало можно убрать, а также выполнять артикуляционную гимнастику с закрытыми глазами.

***Организация проведения артикуляционной гимнастики.***

1. Взрослый рассказывает о предстоящем упражнении, используя игровые приемы.
2. Взрослый показывает выполнение упражнения.
3. Упражнение делает ребенок, а взрослый контролирует выполнение.

Взрослый, проводящий артикуляционную гимнастику, должен следить за качеством выполняемых ребенком движений: точность движения, плавность, темп выполнения, устойчивость, переход от одного движения к другому. Также важно следить, чтобы движения каждого органа артикуляции выполнялись симметрично по отношению к правой и левой стороне лица. В противном случае артикуляционная гимнастика не достигает своей цели.

1. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем). Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок.

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»).

**Помните, что ежедневными упражнениями**

**вы помогаете ребенку**

**достичь правильного звукопроизношения.**