**Памятка для родителей**

**по выполнению упражнений артикуляционной гимнастики**

• Сначала сами отработайте упражнение, а затем покажите ребёнку.

• При выполнении упражнений необходимо соблюдать определённую последовательность – от простых упражнений к более сложным.

• Создавайте благоприятный эмоциональный фон, используя игровые формы: сказки про язычок, стихотворные тексты, сопровождающие артикуляционные упражнения, сюрпризные моменты, картинки-символы.

• Комплекс упражнений следует проводить систематически, то есть **каждый день**! Желательно утром и вечером по 5-10 минут.

• Не следует предлагать ребёнку сразу много упражнений, достаточно 3 – 5.

• Каждое движение выполняйте перед зеркалом. Зеркало можно убрать, когда ребёнок научится правильно выполнять движения.

• Статические упражнения следует выполнять, удерживая позу под счёт с максимальной нагрузкой. Динамические упражнения – ритмично, неторопливо, фиксируя каждое движение.

• В начале работы может быть напряжённость движений языка, губ. Постепенно скованность исчезнет, и движения станут свободными и скоординированными.

• Количество повторов каждого упражнения от 2 до 10 раз. **Главное, чтобы упражнение выполнялось качественно.**

• Если для ребёнка утомительно выполнять все упражнения подряд, можно разбить гимнастику на блоки и выполнять их в течение дня.

• Можно использовать механическую помощь, если у ребёнка не получается какое-либо движение. Ручкой чайной ложки или пластмассовой палочкой можно помочь ребёнку принять нужное положение языка.

• После освоения ребёнком начального комплекса гимнастики постепенно добавятся индивидуальные упражнения с учётом неправильного произношения звуков.

•**Не рекомендуется** проводить артикуляционную гимнастику непосредственно после еды!

• Помните: гимнастика не должна надоедать ребёнку!

***С чего начать?***

1. Развивать слуховое и зрительное внимание (ребёнок настроен на взрослого, сосредотачивает взгляд на лице родителей, вслушивается в обращённую речь).

2. Развивать мелкую моторику (массаж ладошек, пальчиков, самомассаж фаланг и подушечек пальцев, игры с массажными мячиками, эспандерами, прищепками, пальчиковая гимнастика).

3. Массажировать лицевую мускулатуру, развивать мимические движения.

4. Выполнять дыхательные упражнения, пропевать гласные звуки.

5. Формировать двигательные навыки артикуляционного аппарата опосредованным путём (не по словесной инструкции, а по подражанию через игру!) Игры: «Попугайчик», «Обезьянка», «Зеркало».

6. Формировать двигательные навыки артикуляционного аппарата в процессе жевания:

• жевать мясо (а не только сосисок и котлет);

• жевать сырые овощи (редис, морковь, репа, турнепс);

• жевать не только передними зубами, но и боковыми;

• лизать языком с блюдца варенье, сметану, йогурт (да, не совсем культурно, зато научит вашего ребёнка распластывать язычок);

• лизать эскимо;

• сосать и жевать сухарики;

• полоскать рот, чистить зубной щёткой не только зубки, но и язык.

развивать мышцы речевого аппарата

7. Массаж и самомассаж языка  
Задача массажа – нормализация тонуса мышц языка!

• Пошлёпать язычок губами (пя-пя-пя..).

• Погладить губами(«Утюжок»)

• Покусать зубками от кончика до корня и обратно («Месим тесто»)

• Погладить язычок зубками от кончика и обратно («Расчёска»).

Артикуляционная гимнастика.

«БЕГЕМОТИКИ»  
Попросите ребенка широко открыть рот (покажите) и подержать его в таком положении несколько секунд. При этом язык спокойно лежит на дне ротовой полости. Положение губ, как при произнесении звука А.

«ЧИСТИМ ЗУБКИ»

Улыбнуться, открыть рот, кончиком языка сильно «почистить» за нижними зубами (влево-вправо) под счёт взрослого (7- 8 раз). Затем поднять язычок вверх и почистить за верхними зубами (рот при этом широко открыт).

«Иголочка»  
Откройте рот и, улыбаясь, высуньте как можно дальше изо рта напряженный язык. Придавайте языку форму длинного и тонкого жала и удерживайте эту позу под счёт до 5 – 10.

«Качели»  
1) Высунуть язык изо рта. Совершать им движения вверх-вниз, как будто тянетесь языком то к носу, то к подбородку. Скажите малышу, что так язычок качается на качелях.  
2) Улыбнуться, открыть широко рот, на счёт «раз» - опустить кончик языка за нижние зубы, на счёт «два» - поднять язык за верхние зубы.

«Горка»  
Улыбнуться, окрыть рот, кончик языка упереть за нижние зубы,«спинку»   
выгнуть, а боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении под счёт до 5 - 10

«Часики»  
Высуньте изо рта длинный и тонкий, как жало, язык. Совершайте им движения из одного угла рта к другому и обратно. Скажите малышу, что так же качается маятник у часов. При выполнении ребенком упражнения произносите звукоподражания: «Тик-так, тик-так…», задавая темп движений.

«Вкусное варенье»  
Предложите ребенку представить себе, что он сейчас кушал варенье и измазал в нем верхнюю губу.  
Покажите малышу, как можно губу облизать. Для этого надо открыть рот и широким кончиком языка облизать верхнюю губу, совершая движения языком сверху вниз. Движение нужно выполнить 3–6 раз.

«Чашечка»   
Улыбнуться, открыть рот, высунуть язык и тянуть его к носу. Стараться, чтобы бока язычка были загнуты в виде чашечки (чтобы чай не пролился). Стараться не поддерживать язык нижней губой. Удерживать язык в таком положении под счёт до 5 – 10.

«Маляр»  
Открыть рот, язык поднять вверх и кончиком языка проводить по нёбу от верхних зубов до горла и обратно. Выполнять медленно, под счёт до 8.

«Лошадка»  
Приоткрыть рот, присосать широкий кончик языка к твердому нёбу за верхними зубами, а затем со щелчком оторвать его. Сначала цокайте медленно, затем постепенно увеличивайте темп.

«Стой, лошадка!» – динамическое артикуляционное упражнение.

Скажите малышу, что пора остановить лошадку. Покажите ребенку, как конюх останавливает лошадь: закройте рот, сомкните губы и выпустите воздух так, чтобы воздушная струя заставила губы вибрировать. Надо на одном дыхании дуть через губы как можно дольше. В результате получится звук, похожий на «тпру».