

## Консультация для родителей

### КАК ВЫПОЛНЯТЬ АРТИКУЛЯЦИОННУЮ ГИМНАСТИКУ ДОМА

Подготовила учитель-логопед: Шипилова И.О.

Артикуляционная гимнастика — это комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц языка, губ и челюсти, что способствует правильному формированию звуков речи. Выполнять её дома достаточно просто, главное — следовать нескольким рекомендациям и соблюдать регулярность.

#### Как проводить артикуляционную гимнастику дома

##### 1. Подготовка

Найдите удобное место перед зеркалом, чтобы ребенок мог видеть себя и следить за движениями своих губ и языка.

Убедитесь, что помещение хорошо освещено, а ребенок сидит прямо, не сутулится.



##### 2. Основные упражнения

Эти упражнения направлены на тренировку различных групп мышц, участвующих в формировании звуков речи.

- **"Улыбка"** Цель: тренировка губных мышц.

Губы растянуты в улыбке, зубы слегка видны. Задержите губы в таком положении на 5 секунд, затем расслабьте.

- **"Хоботок"** Цель: тренировка круговых мышц рта.

Вытяните губы трубочкой вперёд, как будто хотите кого-то поцеловать. Задержите положение на 5 секунд, затем вернитесь в исходное состояние.

- **"Лопатка"** Цель: растяжка языка.

Язык положите на нижнюю губу, максимально его распластав. Держите так 5 секунд, затем уберите язык внутрь.

- **"Чашечка"** Цель: развитие подъязычных мышц.

Поднять кончик языка вверх, образуя «чашечку», при этом боковые стороны языка касаются верхних зубов. Постарайтесь удержать такое положение 5 секунд.

- **"Маляр"** Цель: работа со всей поверхностью языка.

Проведите языком по нёбу, словно красите потолок кистью. Затем повторите движение в обратном направлении.

- **"Качели"** Цель: координация движений языка.

Перемещайте язык из одного угла рта в другой, имитируя качание маятника. Сделайте 8-10 таких движений.

- **"Вкусное варенье"** Цель: активизация круговой мышцы рта.

Оближите верхнюю губу языком сверху вниз, затем наоборот. Повторите упражнение 5 раз.

### **3. Советы по проведению гимнастики**

**Регулярность.** Занимайтесь каждый день по 5-10 минут. Лучше разделить занятие на два подхода утром и вечером.

**Интересный подход.** Чтобы ребёнку было интересно, превратите занятия в игру. Например, предложите ему показать, как делают разные животные («хоботок» — это как у слона, «лопатка» — как у кота, когда он облизывается).

**Следите за точностью.** Важно, чтобы ребёнок выполнял движения точно, без напряжения. Если возникают трудности, помогите ему руками, направляя движения.

**Разнообразие.** Постепенно добавляйте новые упражнения, чтобы задействовать различные группы мышц.

### **4. Заключительный этап**

После завершения комплекса упражнений полезно сделать лёгкий массаж лица и шеи, чтобы снять напряжение и улучшить кровообращение.

