## Артикуляционная гимнастика для детей 1-3 лет

Занятия артикуляционной гимнастикой с маленьким ребенком особенно необходимы, если имеет место ярко выраженная [задержка развития речи (ЗРР)](https://moirody.ru/rebenok/zaderzhka-rechevogo-razvitiya-u-detej.html). Существует целый комплекс упражнений, которые выполняются с целью укрепления и улучшения работы всех элементов артикуляционного аппарата (языка, щек, уздечки, губ).

Занятия с ребенком нужно сделать красочными, занимательными, необычными. Следует вызвать у малыша восторг и желание упражняться каждый день. Тогда и процесс развития речевого аппарата начнет продвигаться намного быстрее.

Вот несколько эффективных упражнений, которые можно выполнять ежедневно. Заниматься нужно с ребенком, который достиг полуторагодовалого (или хотя бы годовалого) возраста.

### Упражнение «Блин»

Широко улыбнуться и высунуть язык. Поместить его на нижнюю губу и держать на протяжении 5-7 секунд. При этом необходимо следить, чтобы губа была расслаблена и не терлась о зубы. Даже легкое напряжение является показанием для повторного проведения манипуляции.

### «Улыбка»

то одно из простейших упражнений для развития артикуляционного аппарата у ребенка. Крохе всего лишь нужно растянуть губы в улыбке таким образом, чтобы зубы не были видны. Удерживать такое положение на протяжении 5-10 секунд. Делать 3-4 подхода в день.

### Упражнение «Пятачок»

Вытянуть губы трубочкой, а затем двигать ими вправо, влево и по кругу. Выполнять процедуру на протяжении 1-3 минут.

### Игра «Маятник»

Рот немного приоткрыть, губы растянуть в широкой улыбке и высунуть наружу кончик языка. Под счет мамы ребенок должен касаться попеременно каждого уголка рта кончиком языка. Повторять движения следует не менее 10 раз, постепенно увеличивая продолжительность занятий.

Все упражнения, из которых состоит комплекс артикуляционной гимнастики, должны выполняться в сидячем положении. Ребенок при этом должен быть расслаблен и настроен на игровой лад. Только тогда от таких занятий будет польза.

## Дыхательная гимнастика для развития речи у детей

Такие упражнения играют особенно большое значение, поскольку тренируют дыхательную систему ребенка. Принцип прост: вдох выполняется через нос, выдох – через рот. Именно на выдохе и выполняется большая часть таких упражнений.

### Упражнение «Лети, бабочка!»

Для выполнения такого упражнения вам нужно будет вырезать несколько бабочек из разноцветной бумаги. Каждую бабочку прикрепить к не очень длинной нитке, а затем все фигурки вместе приделать к шнурку или тонкому деревянному бруску. Заготовку для игры повесить таким образом, чтобы она висела на уровне лица малыша.

Покажите ребенку бабочек, после чего скажите что-то вроде: «Смотри, какие красивые бабочки – разноцветные, маленькие, интересные. А как они умеют летать»!

После этого легонько подуйте на бабочек, чтобы показать ребенку, что от него требуется. Скажите ему: «Погляди, как далеко они улетели! А ну-ка, давай и ты попробуй. Полетят ли они у тебя так же далеко?»

Задача малыша – набрать как можно больше воздуха через нос, и со всей силой подуть на бумажных бабочек. Вы же должны следить за тем, чтобы его плечи оставались прямыми, он не поднимался на носочки, не добирал даже немного воздуха в легкие, и не надувал щеки. Дуть следует осторожно, чтобы не спровоцировать головокружение.

### Упражнение «И пошел первый снег»

Данная игра потребует от вас небольшого куска ваты, разделенного на множество мелких клочков. Они послужат снежными хлопьями. Разместив «снежинки» на столе, скажите: «Посмотри, как много снежинок. Все они напоминают о зиме, и если ты любишь эту пору, давай вместе подуем на них».

Покажите ребенку, как правильно выполнять упражнение, после чего он сам должен повторить процедуру. Проводите такие игры каждый день по 3-5 минут.

Такие упражнения должны выполнять только при желании ребенка, поэтому не заставляйте их учиться против воли. Этим вы можете добиться эффекта, прямо противоположного ожидаемому.