

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

На начальном этапе упражнения выполняются в медленном темпе, перед зеркалом.

- Количество повторов каждого упражнения от 2 до 10-15 раз.  
**Главное, чтобы упражнение выполнялось правильно.**
- Зеркало можно убрать, когда ребенок научиться правильно выполнять движения.
- Выполняется комплекс гимнастики несколько раз в день.
- Если для ребенка утомительно выполнять все упражнения подряд, можно разбить гимнастику на блоки по 2-3 упражнения и выполнять их в течение дня.

### 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.

4. Если у ребенка не получается какое-то движение, помогать ему (шпателем, ручкой чайной ложки или просто чистым пальцем).

5. Для того, чтобы ребенок нашел правильное положение языка, например, облизал верхнюю губу, намазать ее вареньем, шоколадом или чем-то еще, что любит ваш ребенок. Подходить к выполнению упражнений творчески.

Сначала при выполнении детьми упражнений наблюдается напряженность движений органов артикуляционного аппарата. Постепенно напряжение исчезает, движения становятся непринужденными и вместе с тем координированными.





### **Рекомендации по проведению дыхательной гимнастики:**

1. Перед проведением дыхательной гимнастики необходимо проветрить помещение.

2. Дыхательную гимнастику не рекомендуется проводить после еды.

3. Необходимо следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений не напрягались мышцы рук, шеи и груди.

4. Упражнения рекомендуется выполнять в свободной одежде, которая не стесняет движения.

### **Техника выполнения упражнений:**

- следить за правильным вдохом – через нос;
- плечи не поднимать;
- выдох должен быть длительным, плавным;
- необходимо следить, чтобы не надувались щеки (на начальном этапе можно прижимать их ладошками);
- каждое упражнение повторять не более 3-5 раз (многократное выполнение упражнений может привести к головокружению).

*Учитель-логопед  
МБДОУ детский сад №153  
Полякова Т.А.*