**Рекомендации по расслаблению мышц артикуляционного аппарата при дизартрии**

***Уважаемые родители!***

Дизартрия – это нарушение произносительной стороны речи, вызванное недостаточной иннервацией мышц артикуляционного аппарата. У детей с дизартрией часто наблюдается напряжение или слабость мышц языка, губ и челюсти, что затрудняет произношение звуков и влияет на общую понятность речи.

Предлагаю вам рекомендации, упражнения и игры, которые помогут расслабить мышцы артикуляционного аппарата вашего ребёнка и улучшить его речевые навыки.

**Общие рекомендации:**

* **Постепенность и регулярность.** Начинайте с простых упражнений, постепенно увеличивая их сложность. Занимайтесь ежедневно по 10-15 минут.
* **Создание позитивной атмосферы.** Поощряйте ребёнка, делайте занятия интересными и разнообразными.
* **Контроль позы.** Следите, чтобы ребёнок сидел прямо, не напрягал плечи и шею во время упражнений.

**Упражнения для расслабления мышц:**

**1. «Тёплый воздух».** Попросите ребёнка глубоко вдохнуть носом и медленно выдохнуть ртом, словно он греет замёрзшие руки. Повторите 5-7 раз.

**2. «Маска расслабления».** Ребёнок сильно зажмуривает глаза, сжимает губы и напрягает мышцы лица на 5 секунд, затем резко расслабляется. Повторите 5 раз.

**3. «Лошадка».** Предложите ребёнку издать звук, напоминающий цоканье лошадки, при этом расслабляя язык и губы.

**4. «Жевание».** Имитируйте медленное жевание с широко открытым ртом, делая круговые движения нижней челюстью.

**5. «Болтающий язык».** Пусть ребёнок высунет язык и покачает им влево-вправо, вверх-вниз, стараясь не напрягать мышцы.

**6. «Пароход».** Ребёнок делает глубокий вдох и на выдохе вибрирует губами, издавая звук «пф-ф-ф».

**7. «Улыбка и трубочка».** Попросите ребёнка поочерёдно растягивать губы в улыбке и складывать их в трубочку. Повторите 10 раз.

**Игры для расслабления:**

**1. «Мыльные пузыри».** Надувание пузырей способствует развитию дыхания и расслаблению губ.

**2. «Перекати перо».** Используйте пёрышко или лёгкий шарик. Предложите ребёнку дуть на него, стараясь поддерживать движение.

**3. «Свистульки».** Игра на свистульках или дудочках помогает развивать мышцы губ и дыхание.

**4. «Зеркало».** Сядьте перед зеркалом и вместе с ребёнком делайте различные гримасы, наблюдая за движениями мышц лица.

**5. «Соломинка и вода».** Пусть ребёнок через соломинку дует в стакан с водой, создавая пузырьки.

**6. «Воздушный шар».** Имитируйте надувание большого шара, глубоко вдыхая и медленно выдыхая воздух с расслабленными губами.

**7. «Киска и рыбка».** Играйте в перевоплощения: «киска» – ребёнок тянет губы вперёд, как при поцелуе; «рыбка» – втягивает щёки.

**Дополнительные советы:**

* **Массаж артикуляционного аппарата.** Лёгкий массаж щёк, губ и языка может помочь снять напряжение.
* **Музыкальные паузы.** Включайте спокойную музыку во время занятий, это поможет создать расслабляющую атмосферу.
* **Избегайте переутомления.** Если ребёнок устал, сделайте перерыв или закончите занятие.

Постоянная поддержка и участие родителей играет ключевую роль в коррекции дизартрии. Регулярные упражнения и игры помогут вашему ребёнку улучшить произношение и почувствовать себя увереннее в общении.

Если у вас возникли вопросы или необходима дополнительная помощь, пожалуйста, обратитесь к учителю-дефектологу. Совместными усилиями мы сможем помочь вашему ребёнку достичь успехов в развитии речи.

***Желаю успехов!***