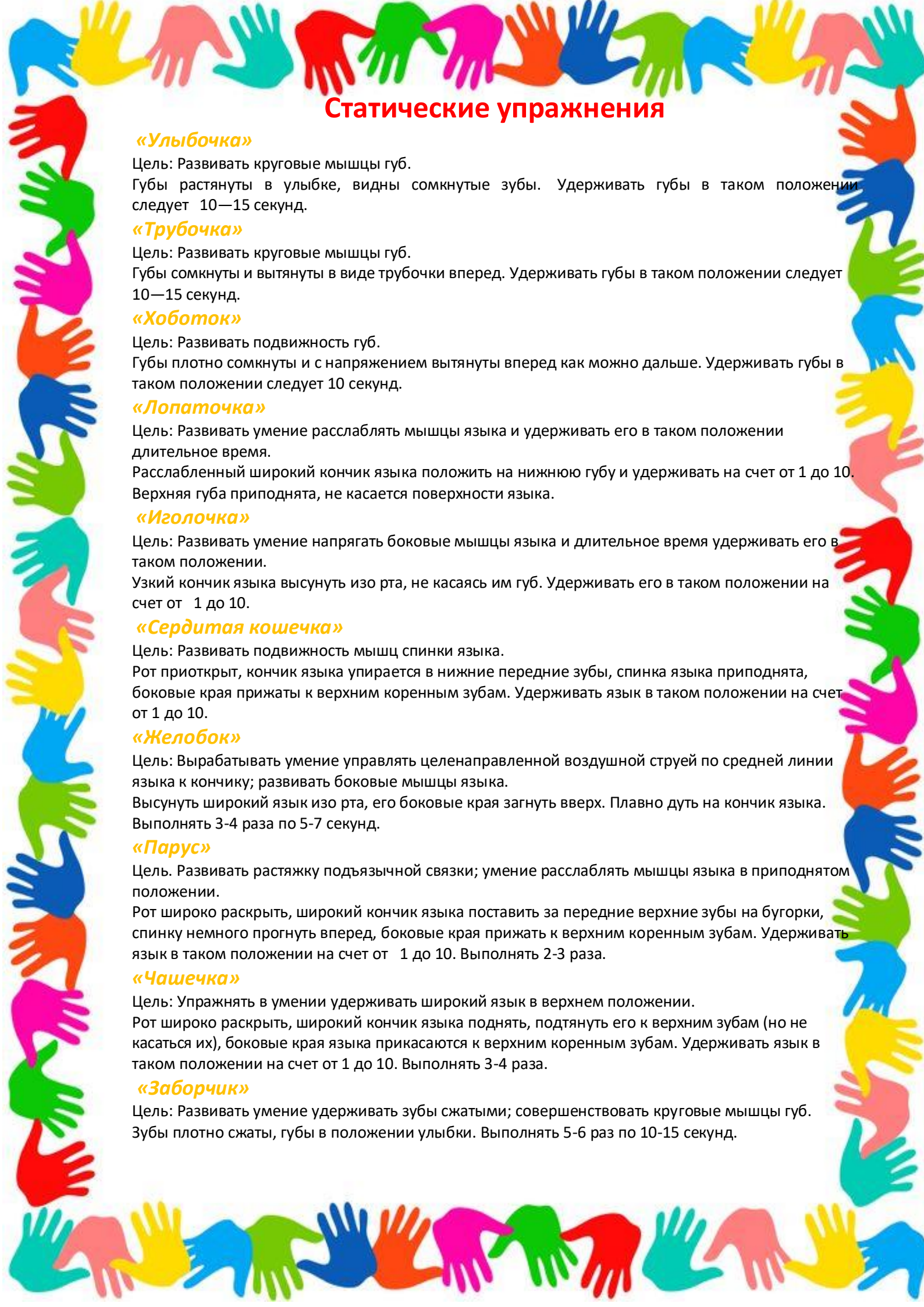




Статические упражнения

«Улыбочка»

Цель: Развивать круговые мышцы губ.

Губы растянуты в улыбке, видны сомкнутые зубы. Удерживать губы в таком положении следует 10—15 секунд.

«Трубочка»

Цель: Развивать круговые мышцы губ.

Губы сомкнуты и вытянуты в виде трубочки вперед. Удерживать губы в таком положении следует 10—15 секунд.

«Хоботок»

Цель: Развивать подвижность губ.

Губы плотно сомкнуты и с напряжением вытянуты вперед как можно дальше. Удерживать губы в таком положении следует 10 секунд.

«Лопаточка»

Цель: Развивать умение расслаблять мышцы языка и удерживать его в таком положении длительное время.

Расслабленный широкий кончик языка положить на нижнюю губу и удерживать на счет от 1 до 10. Верхняя губа приподнята, не касается поверхности языка.

«Иголочка»

Цель: Развивать умение напрягать боковые мышцы языка и длительное время удерживать его в таком положении.

Узкий кончик языка высунуть изо рта, не касаясь им губ. Удерживать его в таком положении на счет от 1 до 10.

«Сердитая кошечка»

Цель: Развивать подвижность мышц спинки языка.

Рот приоткрыт, кончик языка упирается в нижние передние зубы, спинка языка приподнята, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении на счет от 1 до 10.

«Желобок»

Цель: Выбатывать умение управлять целенаправленной воздушной струей по средней линии языка к кончику; развивать боковые мышцы языка.

Высунуть широкий язык изо рта, его боковые края загнуть вверх. Плавно дуть на кончик языка. Выполнять 3-4 раза по 5-7 секунд.

«Парус»

Цель. Развивать растяжку подъязычной связки; умение расслаблять мышцы языка в приподнятом положении.

Рот широко раскрыть, широкий кончик языка поставить за передние верхние зубы на бугорки, спинку немного прогнуть вперед, боковые края прижать к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении на счет от 1 до 10. Выполнять 2-3 раза.

«Чашечка»

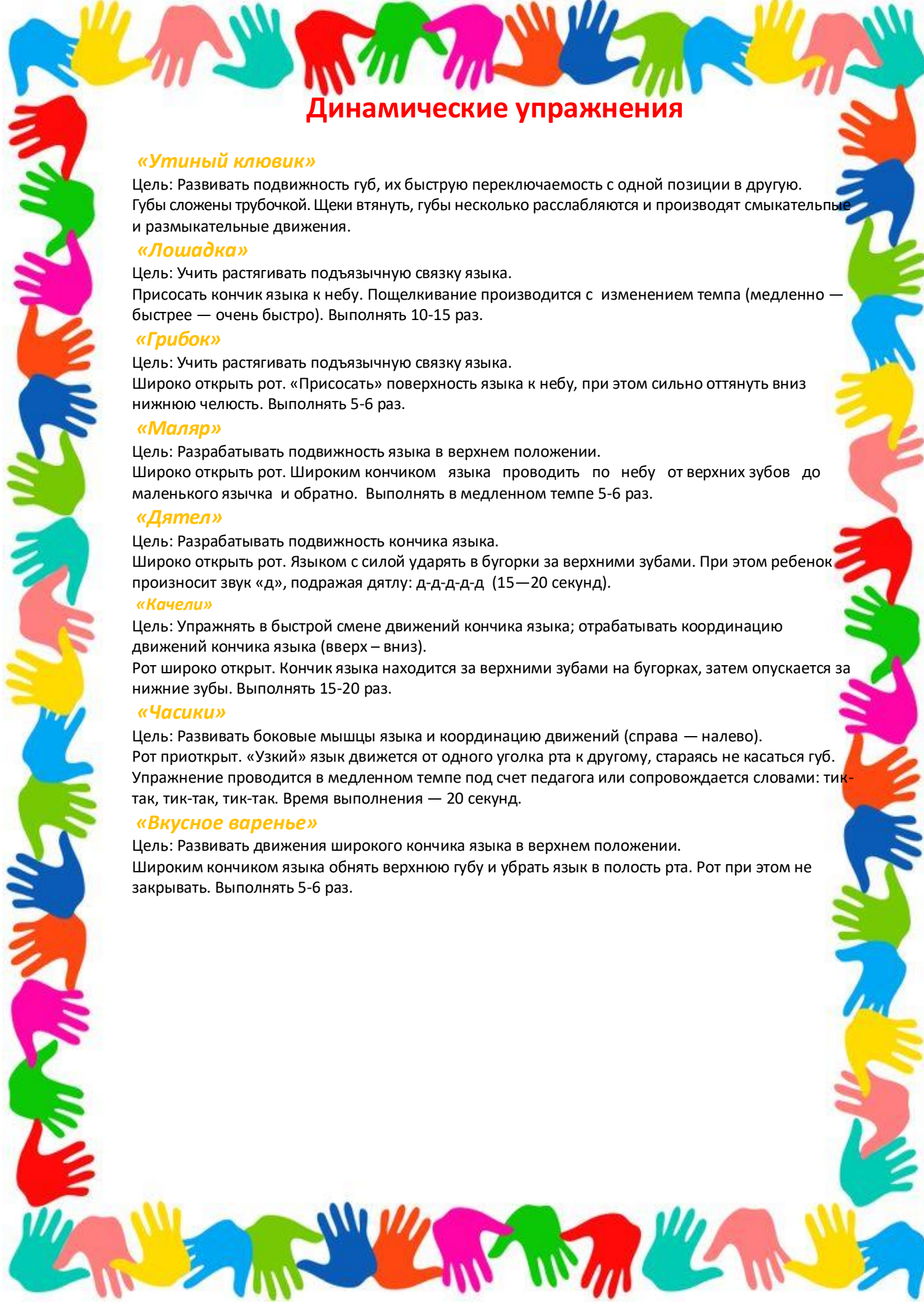
Цель: Упражнять в умении удерживать широкий язык в верхнем положении.

Рот широко раскрыть, широкий кончик языка поднять, подтянуть его к верхним зубам (но не касаться их), боковые края языка прикасаются к верхним коренным зубам. Удерживать язык в таком положении на счет от 1 до 10. Выполнять 3-4 раза.

«Заборчик»

Цель: Развивать умение удерживать зубы сжатыми; совершенствовать круговые мышцы губ.

Зубы плотно сжаты, губы в положении улыбки. Выполнять 5-6 раз по 10-15 секунд.



Динамические упражнения

«Утиный клювик»

Цель: Развивать подвижность губ, их быструю переключаемость с одной позиции в другую. Губы сложены трубочкой. Щеки втянуть, губы несколько расслабляются и производят смыкательные и размыкательные движения.

«Лошадка»

Цель: Учить растягивать подъязычную связку языка.

Присосать кончик языка к небу. Пощелкивание производится с изменением темпа (медленно — быстрее — очень быстро). Выполнять 10-15 раз.

«Грибок»

Цель: Учить растягивать подъязычную связку языка.

Широко открыть рот. «Присосать» поверхность языка к небу, при этом сильно оттянуть вниз нижнюю челюсть. Выполнять 5-6 раз.

«Маляр»

Цель: Разрабатывать подвижность языка в верхнем положении.

Широко открыть рот. Широким кончиком языка проводить по небу от верхних зубов до маленького язычка и обратно. Выполнять в медленном темпе 5-6 раз.

«Дятел»

Цель: Разрабатывать подвижность кончика языка.

Широко открыть рот. Языком с силой ударять в бугорки за верхними зубами. При этом ребенок произносит звук «д», подражая дятлу: д-д-д-д-д (15—20 секунд).

«Качели»

Цель: Упражнять в быстрой смене движений кончика языка; отрабатывать координацию движений кончика языка (вверх — вниз).

Рот широко открыт. Кончик языка находится за верхними зубами на бугорках, затем опускается за нижние зубы. Выполнять 15-20 раз.

«Часики»

Цель: Развивать боковые мышцы языка и координацию движений (справа — налево).

Рот приоткрыт. «Узкий» язык движется от одного уголка рта к другому, стараясь не касаться губ.

Упражнение проводится в медленном темпе под счет педагога или сопровождается словами: тик-так, тик-так, тик-так. Время выполнения — 20 секунд.

«Вкусное варенье»

Цель: Развивать движения широкого кончика языка в верхнем положении.

Широким кончиком языка обнять верхнюю губу и убрать язык в полость рта. Рот при этом не закрывать. Выполнять 5-6 раз.