

### Статические упражнения для губ

#### **«УЛЫБКА»**

Удерживать губы в улыбке под счет до 10. Зубы не видны.

#### **«ЗАБОРЧИК»**

Улыбнуться без напряжения так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать в таком положении губы под счет от 1 до 5 – 10.

#### **«ОКОШКО»**

Широко открыть рот — «жарко», закрыть рот «холодно».

Упражнение лучше делать от Заборчика: если зубы хорошо обнажены то «окошко» получится качественно.

#### **«ТРУБОЧКА» (хоботок)**

Из положения «Заборчик» вытянуть губы вперед, плотно их сомкнуть, чтобы в центре не было дырочки. Необходимо проверить, чтобы нижняя челюсть не опускалась.

*Сосёт апельсиновый сок  
Из трубочки мамин сынок.*

#### **«БУБЛИК»**

Зубы сомкнуть. Губы округлить, как при произнесении звука "о" и чуть вытянуть вперед. Верхние и нижние резцы просматриваются.

*Юля бублик быстро съела,  
Земляничку захотела.*

#### **«КРОЛИК»**

Зубы сомкнуты. Верхняя губа приподнята и обнажает верхние резцы.

### Динамические упражнения для губ

**«ПОКУСЫВАНИЕ»** сначала верхней, а потом нижней губы зубами.

#### **ЧЕРЕДОВАНИЕ «УЛЫБКА – ТРУБОЧКА»**

Вытянуть вперед губы трубочкой, затем растянуть губы в улыбку.

#### **«ЧЕРЕДОВАНИЕ ЗАБОЧИК – ТРУБОЧКА»**

*Тянем губы мы к ушам,  
Улыбнемся малышам.  
А потом тяни вперед,  
Как у слоненка хоботок.*

#### **«ПЯТАЧОК»**

Вытянутые трубочкой губы двигать вправо-влево, вращать по кругу.

#### **«РЫБКИ РАЗГОВАРИВАЮТ»**

Хлопать губами друг о друга (произносится глухой звук).

#### **«НЕДОВОЛЬНАЯ ЛОШАДКА»**

Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не станут вибрировать. Получается звук, похожий на фыркание лошади.

Рот широко открыт, **ГУБЫ ВТЯГИВАЮТСЯ ВНУТРЬ РТА**, плотно прижимаясь к зубам.

## Статические упражнения для языка

### **«ПТЕНЧИКИ»**

Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

### **«ЛОПАТКА» (Половичек)**

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5 – 10. Боковые края должны касаться углов рта. Внимание! Губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было напряжения. Следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа. Не высовывать язык далеко, он должен только накрывать нижнюю губу.

*Язычок наш как лопатка -  
Очень ровный, очень гладкий.  
А такой лопаткой  
И копать приятно.*

*На нижней губке язычок  
Расстелем, как половичок.  
Расстелил половичок  
На крылечке Язычок.*

### **«НАКАЗАТЬ НЕПОСЛУШНЫЙ ЯЗЫЧОК»**

Упр. «Лопаточка», пошлепать по языку верхней губой со словами «пя-пя-пя» под счет от 1 до 10. Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Выдыхаемый воздух не задерживать.

*Провинился язычок,  
Ничего сказать не смог.  
Мы его похлопаем,  
Губками пошлепаем.*

*Ох, устал наш Язычок,  
Лёг в кроватку на бочок;  
Пя пя пя пя пя пя  
Отдыхаем все, друзья!*

### **«ГОРКА» (Киска сердится, Мост)**

Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка упирается в нижние зубы, широкий язык приподнять «горкой». Удерживать язык 5-10 секунд. *Внимание:* следите, чтобы кончик языка не высовывался из-за зубов, язык должен быть широким. Если сразу не получается, попросите произнести звук И с открытым ртом – язык примет правильное положение.

*Горка длинная у нас!  
Мы прокатимся сейчас.  
Ты на горке удержишься,  
Плавно, медленно катись.*

### **«ИГОЛКА»**

Улыбнуться, рот широко открыт, язык выдвинуть вперед, напрячь его, сделать узким. Удерживать позу под счет до 10 раз. Язык не должен быть зажат губами, зубами, опускаться к подбородку.

### **«ГРИБОК»**

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, и прижав широкий язык всей плоскостью к нёбу, широко открыть рот. Тогда язык будет напоминать тонкую шляпку гриба, а растянутая подъязычная связка – его ножку. *Внимание:* Следить, чтобы губы улыбались. Боковые края языка должны быть прижаты одинаково плотно – ни одна половина не должна опускаться. При повторении упражнения надо шире открывать рот.

*Вырос гриб большой в лесу,  
В садик гриб я принесу.  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Гриб мне надо удержать.*

#### **«ЧАШЕЧКА»**

Рот широко открыт. Передний и боковые края широкого языка подняты, но не касаются зубов.

### **Динамические упражнения для языка**

#### **«ЧАСИКИ»**

Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4 – 6 раз.

*Тик – так, тик – так  
Ходят часики – Вот так!*

#### **«ЗМЕЙКА»**

Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперед и убрать в глубь рта.

#### **«КАЧЕЛИ»**

Улыбнуться, приоткрыть рот, показать зубы, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счет от 1 до 5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (тоже с внутренней стороны) и удерживать под счет от 1 до 5. Так поочередно менять положение языка 4-6 раз.

*На качелях мы качались  
И друг другу улыбались.*

*Эх, раз! Еще раз!  
Мы качаемся сейчас.  
Вверх, вниз мы летим,  
Тормозить мы не хотим.*

#### **«ФУТБОЛ» (Спячь конфетку, Орешки)**

Рот закрыть, язык с напряжением упирать то в одну, то в другую щеку так. Чтобы под щекой надувались мячики.

#### **«ЧИСТИМ ЗУБКИ»**

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, и кончиком языка «почистить» нижние и/или верхние зубы, делая языком движения из стороны в сторону. *Внимание:* губы неподвижны, в положении улыбки. Следить, чтобы кончик языка находился у десен, а не скользил по верхнему краю зубов.

*Чищу зубы чисто, чисто  
И снаружи, и внутри;  
Я хочу, чтобы всегда  
Были белые они.*

### «КАТУШКА»

Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, боковые края прижаты к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается вглубь рта.

### «ЛОШАДКА»

Улыбнуться, открыть рот, пощелкать кончиком языка (как лошадка цокает копытами). *Внимание:* Упражнение выполняется медленно, а потом быстрее. Нижняя челюсть должна быть неподвижна, работает только язык. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался назад и вверх, т. е. чтобы ребенок щелкал языком, а не чмокал.

*Скачем, скачем на лошадке.  
Очень цокать нам приятно.  
Ритм копыта отбивают,  
Язычок им помогает.*

*На лошадках по дорожке Скачут Аня и Серёжа.  
На лошадке по дороге Скачет Язычок,  
И копытами лошадка Цок, цок, цок, цок, цок,  
В горку медленно идёт: Цок цок цок цок цок.  
А с горы стрелой несётся: Цок цок цок цок*

### «ГАРМОШКА»

Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к небу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот (как растягиваются меха гармошки, так растягивается подъязычная уздечка). При повторении упражнения надо стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык в верхнем положении. *Внимание:* Следить, чтобы при открывании рта губы были неподвижны и не провисала ни одна из сторон языка.

*На гармошке мы играем.  
Рот пошире открываем,  
Челюсть вверх, челюсть вниз,.*

### «МАЛЯР»

Улыбнуться, открыть рот и «погладить» кончиком языка твердое нёбо, делая движения языком вперед-назад. Прodelать 10 раз, меняя направления. *Внимание!* Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны. Следите, чтобы кончик языка доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперед, и не высовывался изо рта.

*Потолок покрасил гномик,  
Приглашает нас в свой домик.*

### «ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ»

Слегка приоткрыть рот и широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение сверху вниз, но не из стороны в сторону. *Внимание!* Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть не помогала, не "подсаживала" язык наверх она должна быть неподвижной (можно придерживать её пальцем). Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта. Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению "Наказать непослушный язык". Как только язык станет распластанным, нужно поднять его наверх и завернуть на верхнюю губу.

*Тётушка племянничка  
Весело встречает.  
Чай ему с вареньем  
Тут же предлагает.  
Ах, какое вкусное,  
Сладкое варенье.*

#### **«ЛОПАТКА - ИГОЛОЧКА»**

Улыбнуться, выложить широкий язык на нижнюю губу, затем сделать язык узким, а кончик языка острым. Чередовать движения 6-8 раз.

*Как волшебник, наш Николка  
Лопатку превратил в иголку.  
Лопаткой яму я копаю,  
Цветы иголкой вышиваю.*

#### **«МОЛОТОЧЕК» (Дятел)**

Улыбнуться, открыть рот. Постучать кончиком языка по верхним зубам. Многократно и отчетливо произносить сочетание звуков "дддд" и "тттт".

*Взял он клещи, Взял топор  
И пошел чинить забор.  
Д д д д д стучит молоточек,  
Т т т т т вот забит гвоздочек.*

### **Упражнения для щек**

**ПОКУСЫВАНИЕ, ПОХЛОПЫВАНИЕ И РАСТИРАНИЕ щек.**

#### **«СЫТЫЙ ХОМЯЧОК - ГОЛОДНЫЙ ХОМЯЧОК»**

Надуваем щеки, втягиваем в себя.

#### **«БАРАБАН»**

Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

### **Тренировка мышц глотки и мягкого нёба**

**ПОЗЕВЫВАТЬ** с открытым и закрытым ртом.

Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

#### **ПРОИЗВОЛЬНО ПОКАШЛИВАТЬ**

Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.

Покашливать с высунутым языком.

**ИМИТИРОВАТЬ ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА** с запрокинутой головой.

**НАДУВАТЬ ЩЕКИ** с зажатым носом.