

Упражнения для языка (базовый комплекс)

Выполнять упражнения дома перед зеркалом ежедневно! В статических упражнениях положение языка удерживать, считая до десяти. В динамических упражнениях повторять, считая до десяти раз.

«**Лопатка**» Рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости.

«**Чашечка**» Рот широко открыт. Передний и боковые края языка подняты, но не касаются зубов.

«**Иголочка**» Рот открыт. Узкий напряжённый язык выдвинут вперёд.

«**Горка**» Рот открыт. Кончик языка упирается в нижние резцы, спинка языка поднимается вверх.

«**Трубочка**» Рот открыт. Боковые края языка загнуты вверх.

«**Грибок**» Рот открыт. Язык присосать к нёбу.

«**Часики**» Рот приоткрыт. Губы растянуты в улыбку. Кончиком узкого языка попеременно тянуться к уголкам рта. Следить, чтобы подбородок стоял на месте.

«**Змейка**» Рот широко открыт. Узкий язык сильно выдвинуть вперёд и убрать вглубь рта.

«**Качели**» Рот открыт. Напряжённым языком тянуться к носу и подбородку, либо к верхним и нижним резцам. Следить, чтобы подбородок стоял на месте.

«**Футбол**» Рот закрыт. Напряжённым языком упереться то в одну, то в другую щёку.

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

«**Лошадка**» Присосать язык к нёбу, щёлкнуть языком. Цокать медленно и сильно, тянуть подъязычную связку. Следить, чтобы подбородок стоял на месте.

«**Гармошка**» Рот раскрыт. Язык присосать к нёбу. Не отрывая язык от нёба, сильно оттягивать вниз нижнюю челюсть.

«**Маляр**» Рот открыт. Широким кончиком языка, как кисточкой, ведём от верхних резцов до мягкого нёба.

«**Вкусное варенье**» Рот открыт. Широким языком облизать верхнюю губу, затем нижнюю губу.

«**Улыбка**» Удерживать губы в улыбке. Зубы не видны.

«**Заборчик**» Рот закрыт. Верхние и нижние зубы обнажены. Губы растянуты в улыбке.

«**Рупор**» Вытянуть округлённые губы вперёд. Зубы при этом сомкнуты.

«**Хоботок**» Вытянуть сомкнутые губы вперёд.

«**Улыбка-Рупор-Хоботок**».