

## **Упражнения для укрепления кончика языка, его подвижности и умения им управлять**

### **Упражнения для укрепления боковых краёв языка**

#### **1. «Самомассаж языка»**

Улыбнуться. Приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить звуки «пя-пя-пя». Пожевать язык зубками несколько раз на одном выдохе, произносить звуки «тя-тя-тя».

#### **2. «Лопатка», «Блинчик», «Лепешка»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 5-10.

Следите, чтобы губы не были напряжены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: он должен только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.

#### **3. «Орешек», «Конфетка»**

Укол языка в одну и другую щеку.

#### **4. Помыть каждую щечку «вверх-вниз»**

**Упражнения для образования сильной центральной воздушной струи**

#### **1. «Забей мяч в ворота»**

Рот открыт. Широкий язык лежит на нижней губе («лопатка»). Дуть на ватный шарик или круглый (не гранёный) карандаш, который лежит на столе. В 30-ти сантиметрах поставить «ворота» (например 2 кубика). Забивать гол с лопаточки плавной струёй воздуха и резкой отрывистой струёй воздуха.

#### **2. «Фокус»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка прогибается книзу. Удерживая язык в таком положении, сдувать (резкий выдох) ватку с кончика носа. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной, губы не натягивались на зубы, ватка летела строго вверх.

## **Упражнения для выработки подъёма языка**

### **1. «Обними языком верхнюю губу».**

Широкий кончик языка поднять к носу и опустить к верхней губе. Следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

### **2. «Поцелуй языком верхнюю губу».** Поцокать широким языком по губе.

### **3. «Пощелкать кончиком языка»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка прижимать к бугоркам за верхними зубами и со щелчком отрывать. Сначала упражнение выполняется в медленном темпе, потом быстрее. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны, работал только язык.

### **4. «Вкусное варенье», «Киска лакает молоко»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру нёба. Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его боковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть неподвижна.

### **5. «Болтушка», «Индюк»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Производить широким передним краем языка движения по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, кончик слегка загнуть, как бы поглаживать губу. Сначала производить медленные движения, потом убыстрять темп и добавить голос, пока не послышатся звуки «бл-бл».

### **6. «Чьи зубы чище?»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вверх-вниз. Следить, чтобы язык был широким, губы и нижняя челюсть не двигались.

## **Упражнения для укрепления кончика языка, его подвижности и умения им управлять**

### **1. «Качели»**

Рот открыт. Губы в улыбке. 3 варианта выполнять по пять раз:

а) Широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней;

б) Широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним;

в) Широким кончиком языка дотронуться до бугорков за верхними резцами, затем за нижними.

Следить, чтобы язык не сужался, губы и челюсть не двигались.

## **2. «Ступеньки», «Язык перешагивает через зубы»**

Рот приоткрыт. Широким языком дотронуться до верхней губы, затем до верхних зубов с наружной стороны, затем прижать к верхним бугоркам. Произнести «д-д-д-д» (попрыгать на третьей ступеньке, английский d).

## **3. «Маляр»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить:

- а) нёбо, делая движения языка назад-вперед (от зубов к горлу и обратно);
- б) верхние бугорочки влево-вправо;
- в) верхние бугорочки вперёд-назад.

## **4. «Лошадка»**

Рот открыт. Широкий лопатообразный язык прижать к нёбу (язык присасывается) и со щелчком оторвать. Следить, чтобы губы были в улыбке, нижняя челюсть не «подсаживала» язык вверх. Для фиксации челюсти можно использовать мизинец ребенка, который закусывается в уголке рта коренными зубами (следить за чистотой рук!).

## **5. «Грибок»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Прижать широкий язык всей плоскостью к нёбу (язык присасывается) и удержать в таком положении под счет от 1 до 5-10. Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная уздечка — его ножку. Следить, чтобы боковые края языка были одинаково плотно прижаты к нёбу (ни одна половина не должна провисать), чтобы губы не натягивались на зубы. При повторении упражнения рот надо открывать шире.

## **6. «Гармошка»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижать к нёбу (язык присасывается, «грибок») и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и дольше удерживать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал.

### **7. «Фыркanye»**

Проглатить слюну. Широкий расслабленный язык положить между губами. Дуть на язык и губы так, чтобы они вибрировали. Следить, чтобы губы не напрягались, щеки не раздувались, язык зубами не зажимался.

### **8. «Автомат»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Напряженным кончиком языка постучать в **бугорки за верхними зубами**, многократно и отчетливо произнося звук «т-т-т» (английский t) — сначала медленно, постепенно убыстряя темп. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны, звук «t» носил характер четкого удара, а не хлюпал, кончик языка не подворачивался, ощущалась выдыхаемая струя воздуха. Для проверки ко рту поднести полоску бумаги (ватку): при правильном выполнении упражнения она будет отклоняться.

### **9. «Барабан-I»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким кончиком языка постучать о нёбо в **бугорки за верхними зубами**, многократно и отчетливо произнося звук «д-д-д» (английский d). Сначала звук «d» произносить медленно, постепенно темп убыстрять. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась, язык не сужался, кончик его не подворачивался, чтобы звук «d» носил характер четкого удара, а не был хлюпающим. Звук «d» произносится так, чтобы ощущалась выдыхаемая воздушная струя.

### **10. «Барабан-II»**

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык поднять вверх к нёбу и произносить поочередно отчетливо «да-ды». При произнесении слога «да» язык отводится к центру нёба, при произнесении «ды» — перемещается к бугоркам за верхними резцами. Сначала упражнение выполняется медленно, затем темп убыстряется. При произнесении должна ощущаться выдыхаемая струя воздуха.