

# ГАРМОШКА



# ГАРМОШКА

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать умение удерживать язык в вертикальном положении, растягивать подъязычную уздечку.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык прижат к небу (язык присасывается) 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.

# ГРИБОЧЕК



# ГРИБОЧЕК

Цель: укреплять мышцы языка, вырабатывать движение языка вверх, растягивать подъязычную уздечку.

Рот открыт. Губы в улыбке. Прижать широкий язык всей плоскостью к небу (язык присасывается) и удерживать 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 небу, чтобы губы не натягивались на зубы.

# ВКУСНЫЙ МЕД



# ВКУСНЫЙ МЕД

Цель: укреплять мышцы языка, развивать подвижность языка, выработать подъем широкой передней части языка

Рот открыт. Губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру неба.

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 не «подсаживает» язык вверх - она должна быть неподвижной.

# ПИРОЖОК



# ПИРОЖОК

Цель: укреплять мышцы языка, развивать умение поднимать боковые края языка.

Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык положить на нижнюю губу. Затем боковые края языка поднимаются и сворачиваются в «пирожок».

Если это упражнение долго не удается, полезно помогать подниманию боковых краев языка губами, надавливая ими на боковые края языка. Дети могут помогать себе руками.