

Самомассаж:

1. «Замочек»: - улыбнуться;

- спрятать губы

– поджать так, чтобы их не было видно («закрывать замочек»), расслабить губы, слегка разжать их («открыть замочек»);

- удерживать в каждом положении губы по 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз.

2. «Расчёска»:

- слегка прикусить нижнюю губу и несколько раз поскоблить её верхними зубами, как бы причёсывая;

- затем прикусить нижнюю губу и несколько раз поскоблить её нижними зубами. Повторить 2-5 раз.

3. «Месим тесто»:

- улыбнуться, приоткрыть рот;

- положить язык на нижнюю губу и пошлёпать его губами, начиная с кончика, продвигаясь медленно вперёд к середине, а затем назад, произнося «пя-пя-пя»;

- повторить движения, покусывая язык, произнося «та-та-та»;

- чередовать эти движения, каждое по 5-10 секунд. Повторить 2-5 раз. Следить, чтобы нижняя губа не заворачивалась внутрь и не натягивалась на нижние зубы. Язык должен быть широким, касаться уголков рта.

4. «Смешная песенка»:

- указательным пальцем правой руки перебирать по губам, произнося при этом звук, похожий на «Б-Б-Б...». Движения пальца сверху вниз.

Статические упражнения для губ:

1. «Птенчик»:

- широко открыть рот (3-5 секунд

) – закрыть. Следить, чтобы язык был расслаблен, не втягивался вглубь ротовой полости. Повторить 2-3 раза.

2. «Лягушка»:

- широко улыбнуться, показать зубки («ИИИИИИ...»). Держать губы в улыбке 3-5 секунд. Следить, чтобы прикус был естественным, нижняя челюсть не выдвигалась вперёд. Повторить 2-3 раза.

3. «Слоник»:

- вытянуть губы трубочкой («УУУУУ...»). Удерживать губы в таком положении 3-5 секунд. Повторить 2-3 раза.

4. «Бублик»:

- открыть рот, округлив губы рупором, вытягивать их вперёд («ОООО...»). Удерживать губы в таком положении 3-5 секунд. Повторить 2-3 раза.

5. «Шарик»:

- сжать губы, надуть щёки и удерживать их в таком положении 3-5 секунд;

- поднести к щекам кулачки и слегка ударить ими по щёчкам. («Шарик лопнул») Повторить 2-3 раза.

Статические упражнения для языка:

1. «Лопаточка»:

- улыбнуться, приоткрыть рот;

- положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу, удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10 секунд;

- затем убрать язык и закрыть рот. Повторить 3-5 раз.

2. «Лошадка»:

- пощёлкать кончиком языка, как лошадка копытами. Упражнение выполняется в медленном темпе, а затем темп убыстряется («лошадка поскакала быстрее»). Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, работал только язык, при необходимости держать подбородок рукой. Повторить 4-6 раз.

Динамические упражнения для губ:

1. «Слоник» и «Лягушка»: - в спокойном темпе поочередно выполнять упражнения (улыбка – трубочка), удерживая каждую артикуляционную позу по 2-3 секунды. Повторить движения 4-8 раз.

2. «Поцелуй»:

- губы сомкнуть, вытянуть немного вперёд, втянуть щёки внутрь ротовой полости, всосав в себя воздух (удерживать 2-3 секунды), затем с усилием разомкнуть губы, слегка причмокнув. Следить, чтобы нижняя челюсть была опущена, а губы сомкнуты. Повторить 2-5 раз.

3. **«Кучер»:**

- закрыть рот, губы сомкнуть;

- достаточно сильно подуть через губы так, чтобы воздушная струя заставила их вибрировать. Дуть следует на одном дыхании как можно дольше. В результате получается звук, похожий на «тпру-у-у». Если не получается выполнить это упражнение, то нужно крепче сомкнуть губы и сильнее подуть через них.

4. **«Толстячки-худышки»:**

- поочерёдно надувать и втягивать щёки, в спокойном темпе, удерживая их в каждом положении 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз. Следить, чтобы губы были сомкнуты.

Динамические упражнения для языка:

1. **«Поймаем мышку»:**

– улыбнуться, открыть рот;

– положить широкий язык «лопаточкой» на нижнюю губу, произнести «ААААА...» и прикусить широкий кончик языка зубами («поймали мышку за хвостик»). Повторить 2-5 раз.

2. **«Орешки»:**

- рот закрыть. Кончиком языка с напряжением поочерёдно упираться то в левую, то в правую щёки. Удерживать язык в каждом положении 3-5 секунд. Повторить 4-6 раз. Контролировать движения языка, приложив пальчики снаружи к щеке.

3. **«Часики»:**

- улыбнуться, высунуть изо рта как можно дальше длинный и тонкий язык, плавно двигать его из одного уголка рта к другому и обратно. Прodelать 4-8 движений. Следить, чтобы двигался только язык, нижняя челюсть оставалась неподвижной, если необходимо, фиксировать её рукой. Язык должен не облизывать, а передвигаться по нижней губе, не задевая её, от одного уголка рта к другому.

4. **«Прятки»:**

- приоткрыть рот, улыбнуться;

- положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу («Лопаточка»), а затем отодвинуть язык за нижние зубы

– «язычок спрятался». Рот не закрывать. Выполнить 3-5 движений.

5. «Качели»:

- открыть рот, поднять язычок за верхние зубы, опустить за нижние зубы. Поочерёдно менять положение 4-6 раз.