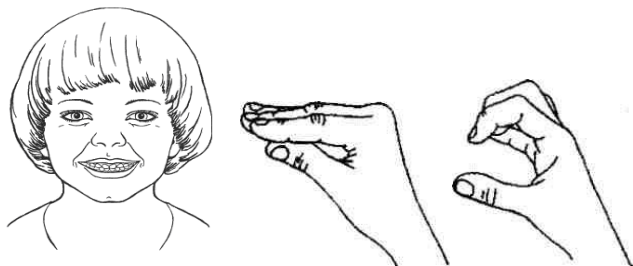


1. «Заборчик»

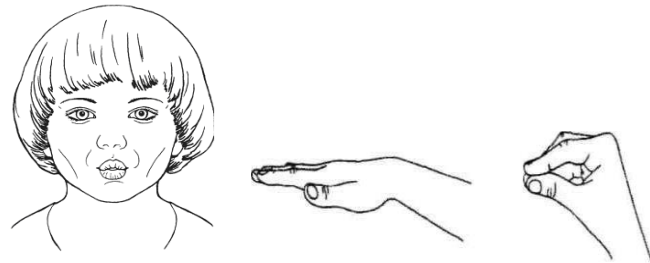


Вышли утром мы во двор
И построили забор.
Зубки сомкнуты сейчас,
Получилось все у нас.

Описание:

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

2. «Хоботок»

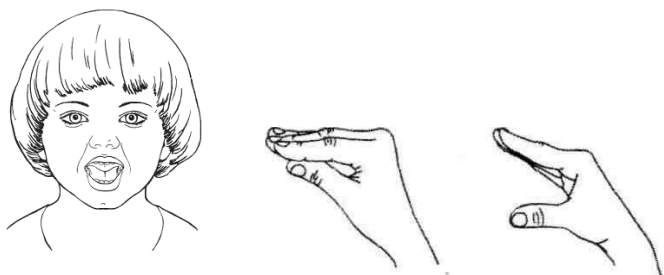


Вытянул слоненок хобот,
Поиграть нам предложил.
Губы «хоботком» сложили,
Со слоненком подружились.

Описание:

Вытянуть сомкнутые губы вперёд «трубочкой». Удерживать их в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

3. «Бегемотик»

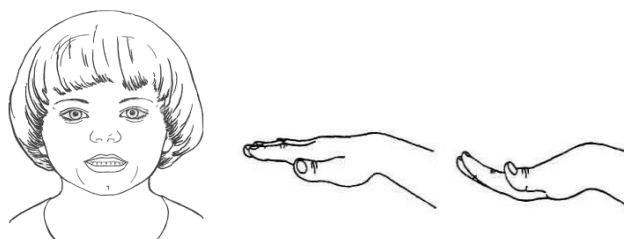


Широко открыли ротик —
Получился «бегемотик».
А затем закрыли рот —
Отдыхает «бегемот».

Описание:

Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука «а»: «а-а-а»), подержать рот открытым 5-10 секунд, медленно закрыть.

4. «Лягушка»

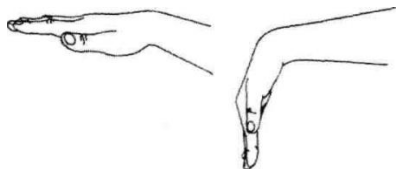


Превратили нас в лягушек
Дотянулись мы до ушек.
Дотянулись, улыбнулись,
А затем домой вернулись.

Описание:

Ребёнок опускает нижнюю губу, обнажая нижние зубы, и возвращает её на место. Упражнение выполняется до 10 раз.

5. «Лопатка»

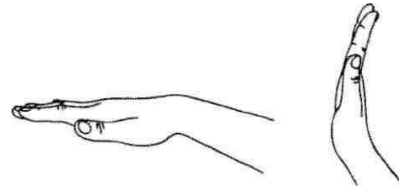


Раз, два — потянем вниз,
В лопатку превращаем,
Чтоб был умелым язык,
Зарядку выполняем.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

6. «Парус»

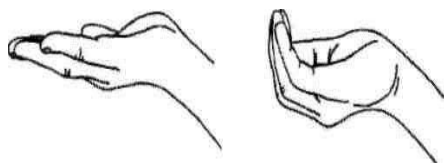


Ветер парус раздувает,
Нашу лодку подгоняет.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем парус мы держать.

Описание:

Улыбнуться, широко открыть рот, поставить язык за верхние зубы так, чтобы кончик языка крепко упирался в зубы. Удерживать 5-10 секунд.

7. «Чашечка»



Эту чашечку, дружок,
Сделал ловкий язычок.
Нужно нам как можно дольше
Подержать вот этот ковшик.

Описание:

Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

8. «Иголка»

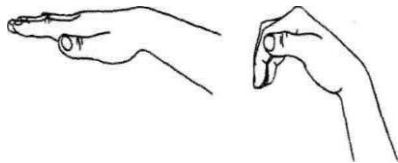


Язычок наш как иголку,
Сделаем мы острым, тонким.
Раз, два, три, четыре, пять.
Нужно нам иглу убрать.

Описание:

Открыть рот, язык высунуть как можно дальше, напрячь его, сделать узким и удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

9. «Горка»

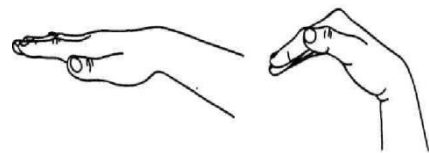


Улыбаюсь, рот открыт —
Там язык лежит, свернувшись.
В зубы нижние уткнувшись,
Горку нам изобразит.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка поставить за нижние зубы, широкий язык установить «горкой». Удерживать в таком положении под счёт от 1 до 5-10.

10. «Грибок»

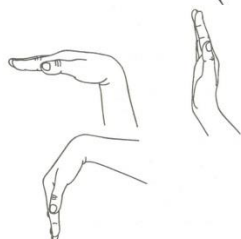
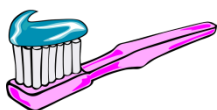


Вверх подняли язычок,
Стал похож он на грибок.
Мы подержим так немножко,
А затем потянем ножку.

Описание:

Улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к нёбу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»). Удерживать в таком положении 5-10 секунд.

11. «Чистим зубы»



Мы, конечно, очень любим
Аккуратно чистить зубы.
Раз, два, три, четыре, пять —
Будем ротик полоскать.

Описание:

Улыбнуться, открыть рот и широким языком «почистить» верхние и нижние зубы с внутренней стороны, делая движения из стороны в сторону.

12. «Катушка»

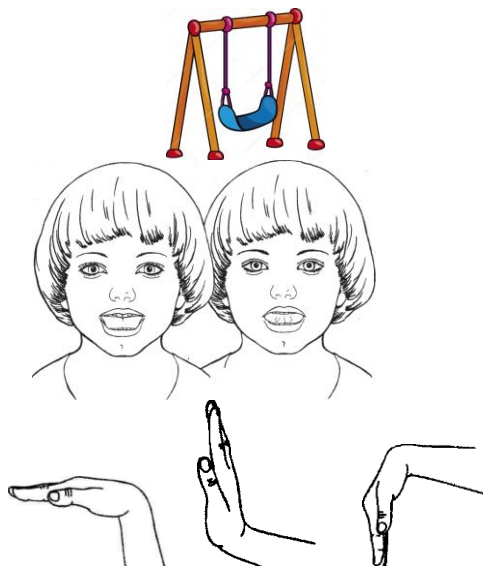


Как катушку, мы свернули
Наш умелый язычок.
Покрутили, подогнули
И убрали снова в рот.

Описание:

Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка упирается в нижние зубы. Широкий язык «выкатывать» вперёд и убирать в глубь рта. Упражнение повторить 8—10 раз в спокойном темпе.

13. «Качели»

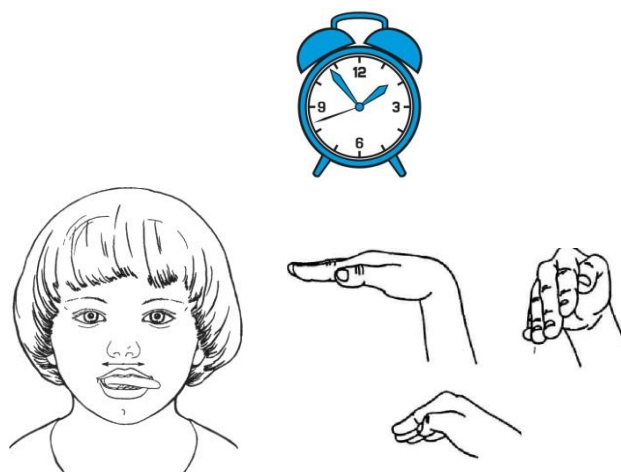


На качелях мы качались,
Высоко вверх поднимались,
Вверх — вниз, вверх — вниз,
Очень крепко ты держись.

Описание:

Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны), удерживать в таком положении 3-5 секунд. Потом поднять широкий язык за верхние зубы (с внутренней стороны) и удерживать 3-5 секунд. Так, поочередно, менять положение языка 4-6 раз.

14. «Часики»



Словно стрелочки часов,
Двигаем мы язычком.
Наши часики спешат,
Язычку помочь хотят.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык как можно дальше и производить им плавные движения от одного уголка рта к другому. Прodelать упражнение 10-15 раз.

15. «Блинчик»

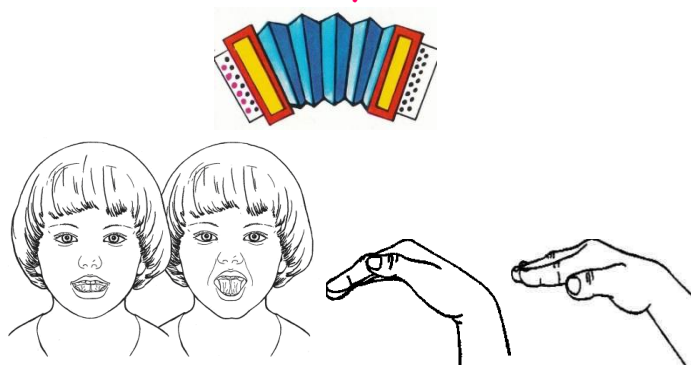


Мы испечь блины решили,
Много теста замесили.
Чтобы было веселей,
Пригласили всех друзей.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, поставить кончик языка за нижние зубы (как в упражнении «Горка»), потом выдвинуть его чуть вперёд и покусывать свёрнутый язык 10-15 раз.

16. «Гармошка»

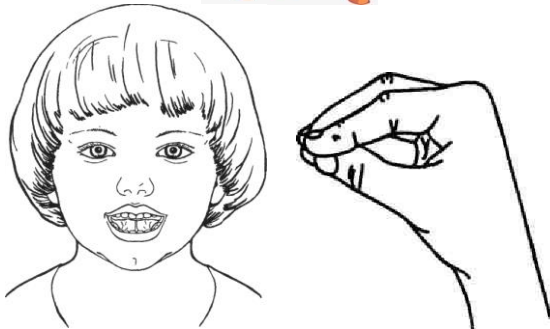


Раз, два, три, четыре —
Ротик мы открыли шире.
Три, четыре, пять, шесть —
И у нас гармошка есть.

Описание:

Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к нёбу, открывать и закрывать рот (как растягиваются меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот всё шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.

17. «Лошадка»

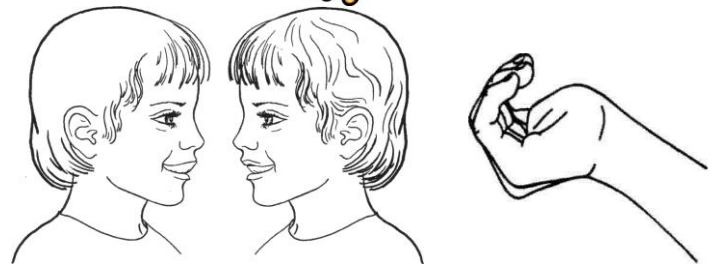


К нам лошадка прискакала,
Стук копыт мы услышали,
Вверх поднимем язычок
И поскачем на лужок.

Описание:

Улыбнуться, открыть рот и пощёлкать кончиком языка («лошадка цокает копытами»).

18. «Индюк»

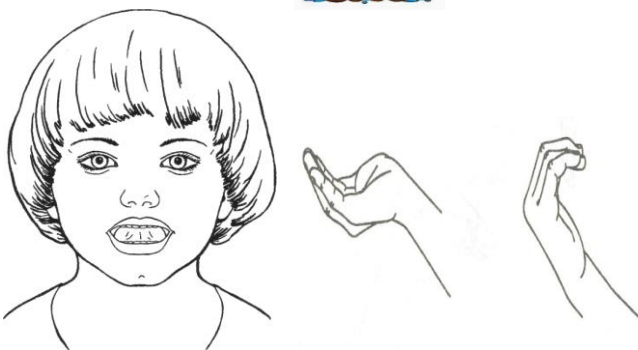


Рассердился наш индюк,
Не пустил играть на луг.
Он прогнал всех со двора,
Разбегайся, детвора!

Описание:

Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения кончиком языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп движений постепенно убыстрять, затем включить голос, пока не послышится «бл-бл» (так «болбочет» индюк).

19. «Маляр»



Наведем порядок в доме
И поможем маме.
Кисточки возьмем мы в руки,
Все покрасим сами.

Описание:

Улыбнуться, открыть рот и «покрасить» кончиком языка твёрдое нёбо («потолок»), делая движения языком вперёд-назад.



