**Упражнения для развития подвижности нижней челюсти, мышц глотки и мягкого неба**

**Упражнения для развития подвижности нижней челюсти**

**1.** **Трусливый птенчик.**
Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-"птенчик" сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

**2.** **Акулы.**
На счет "один" - челюсть опускается, на "два" - челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет "три" - челюсть возвращается на место, на "четыре" - челюсть двигается влево, на "пять" - челюсть опускается, на "шесть" - челюсть выдвигается вперед, на "семь" - подбородок в обычном удобном положении, губы смыкаются. Выполнять упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

**3.** Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

**4. Обезьяна.**
Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

**5.** **Сердитый лев.**
Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков "а" или "э" на твердой атаке, сложнее - с шепотным произнесением этих звуков.
**6.** **Силач.**
Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

**7.** Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

**8.** Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления (взрослый держит руку под челюстью ребенка).

**9.** Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.

**10.** **Дразнилки.**
Широко, часто открывать рот и произносить: па-па-па.

**11.** Беззвучно, протяжно (на одном выдохе) произнесите гласные звуки:
ааааааааааааа
яяяяяяяяяяяяяя (расстояние между зубами в два пальца);
ооооооооооооо
ёёёёёёёёёёёёё (расстояние между зубами в один палец);
иииииииииииии (рот слегка открыт).

**12.** Произнесите гласные звуки с голосом:
аaaaaaaaaaaaa
яяяяяяяяяяяяяя
ооооооооооооо
ёёёёёёёёёёёёё
иииииииииииии

**13.** Слитно и протяжно произнесите несколько гласных звуков на одном выдохе:
аааааэээээ
аааааеееее
аааааиииии
иииииааааа
ооооояяяяя
аааааииииииооооо
иииииээээээааааа
аааааиииииэээээоооооо и т.д.

Следите за тем, чтобы при произнесении звуков раскрытие рта было достаточно полным.

**14.** Произнесите пословицы, поговорки, скороговорки, которые насыщены гласными звуками, требующими широкого раскрытия рта.

Мал, да удал.
Два сапога - пара.
Нашла коса на камень.
Знай край, да не падай.
Каков рыбак, такова и рыбка.
Под лежачий камень вода не течет.
У ужа ужата, у ежа ежата.

В процессе выполнения упражнений следите за тем, чтобы нижняя челюсть опускалась свободно вниз, гласные звуки сначала произносите немного подчеркнуто.

**Тренировка мышц глотки и мягкого неба**

**1.** Позевывать с открытым и закрытым ртом.
Позевывать с широким открыванием рта, шумным втягиванием воздуха.

**2.** Произвольно покашливать.
Хорошо откашляться с широко открытым ртом, с силой сжимая кулаки.
Покашливать с высунутым языком.

**3.** Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.
Полоскать горло тяжелой жидкостью (киселем, соком с мякотью, кефиром).

**4.** Глотать воду маленькими порциями (20 - 30 глотков).
Глотать капли воды, сока.

**5.** Надувать щеки с зажатым носом.

**6.** Медленно произносить звуки "к" ,"г", "т", "д".

**7.** Подражать:
- стону,
- мычанию,
- свисту.

**8.** Запрокидывать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на затылке ребенка.
Опускать голову с преодолением сопротивления. Взрослый держит руку на лбу ребенка.
Запрокидывать и опускать голову при сильном нажатии подбородком на кулаки обеих рук.

**9.** Выдвинуть язык к подбородку, втягивать его в рот с преодолением сопротивления. Взрослый пытается удержать язык ребенка вне рта.

**10.** Произносить гласные звуки "а", "э", "и", "о", "у" на твердой атаке.

**11.** Произносить, удерживая кончик высунутого языка пальцами, и-а. Звук "и" отделяется от звука "а" паузой.

**12.** Надувать резиновые игрушки, пускать мыльные пузыри.