**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.