

# ЗАРЯДКА ДЛЯ ЯЗЫЧКА

Упражнения для развития артикуляции и дыхания выполнять лучше в виде игры, при обоюдном желании взрослого и малыша. Желательно, чтобы малыш находился на одном уровне с вами, то есть глаза в глаза. Так ему удобнее проследить за вашей артикуляцией, за тем, как вы выполняете упражнение. Неплохо, если рядом будет и зеркало, чтобы малыш смог «полюбоваться» на себя любимого.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ АРТИКУЛЯЦИИ

### «Лягушка»

Растягиваем рот «до ушей» и держим 5-7 секунд. Чередуем со «Слоником».

Вытягиваем губы дудочкой, как хобот у слона, на 5-7 секунд. Эти два упражнения, кстати, весьма полезны и для мамы, поскольку помогают бороться с мимическими морщинами.

«Варенье» Представим, что вы поели вкусное бабушкино варенье, а теперь нужно медленно облизать губы. Важно, чтобы язык был расслабленный и двигался от одного уголка рта к противоположному. Сначала верхняя губка, потом нижняя.

### «Блинчик»

Высовываем расслабленный язык максимально вниз, буквально кладем на нижнюю губу. Замираем на 5-7 секунд, потом «съедаем».



Представим, что наш рот – это **пещера**. Открываем губы - ворота и смотрим на стражников – сомкнутые зубы (5-7 секунд). Открываем широко, но свободно, без усилий рот, видим обитателя пещеры – язык, который сначала знакомится со стражниками (облизываем зубы), потом закрывает ворота (облизываем губы).