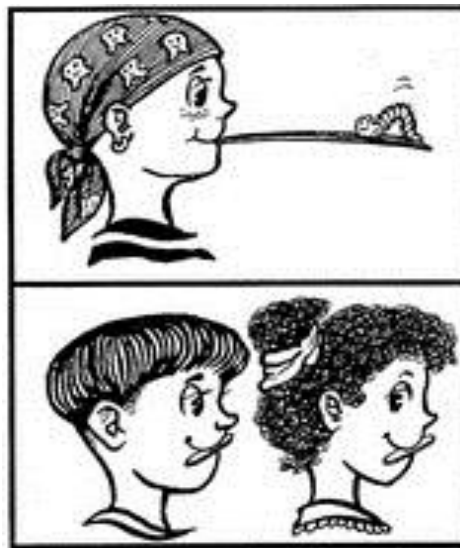


Комплекс упражнений для укрепления круговой мышцы рта

Для постановки звуков необходимы достаточный уровень развития не только моторики языка, но и развития мышц рта. Вялые или спастичные губы зачастую являются причиной невнятной речи при поставленных звуках. Данный комплекс упражнений позволит Вам укрепить мышцы рта.

№1 Пуговица. Большую плоскую пластмассовую пуговицу горизонтально положить между губами и удерживать ее сначала в течение 1 минуты, затем до 3-5 минут. Следить, чтобы зубы не участвовали в этом упражнении!

№2 Линейка. Зажать губами край линейки длиной 8-10 см. и удерживать ее в горизонтальном положении. Затем положить какой-нибудь груз. Увеличивать его количество.



№3 Ватные валики. Небольшие ватные валики заложить в область переходной складки преддверия полости рта по обе стороны от уздечки верхней губы. Сомкнуть губы и произнести «б», «м», «п». Повторять неоднократно.

№4 Две пуговицы. Две плоские пуговицы диаметром 25-30 мм соединяют шнурком на расстоянии 15-18 см друг от друга. Одну пуговицу расположить между губами и зубами, сомкнуть губы и натянуть шнур. 2-3 раза в день по 10 раз.

№5 Вестибулярная пластинка. Вестибулярную пластинку вложить в преддверие полости рта и за кольцо вытягивать ее вперед, удерживая сжатыми губами (2 раза в день по 5-15 раз).

№6 Воздух. Сомкнуть губы, надуть воздух под верхнюю губу, затем под нижнюю губу.

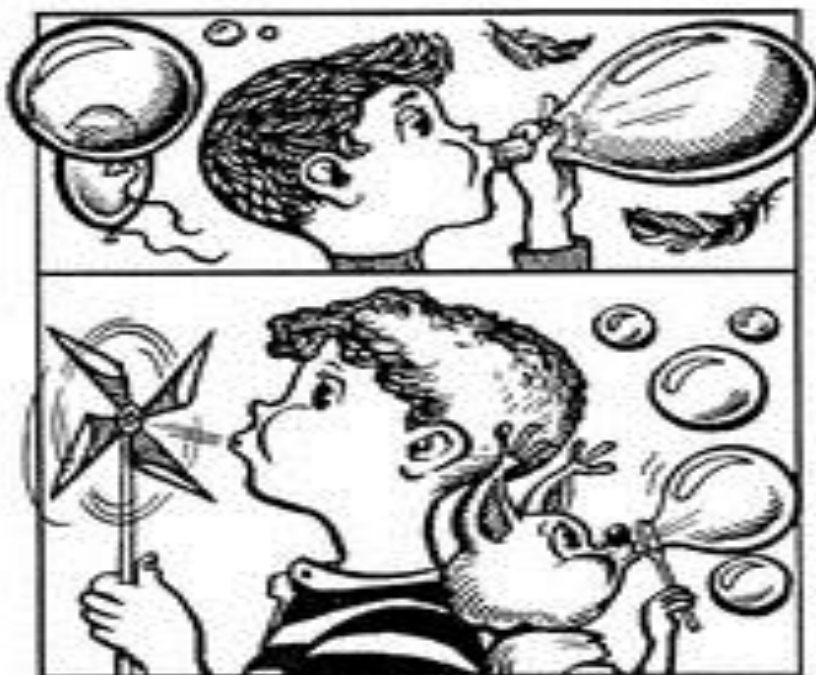
№7 Вода. Набрать в рот воды, сомкнуть губы, заполнить водой пространство под верхней губой, затем под нижней губой.

№8 Перышко. Подвесить перышко и дуть на него.

№9 Вертушка. Дуть на вертушку так, чтобы ее лопасти вращались как от ветра.

№10 Мыльные пузыри. Выдувать мыльные пузыри, много больших и красивых.

№11 Воздушный шар. Надувать воздушные шары по 5-10 штук утром и вечером (можно использовать один).



№12 Щеки. Губы сомкнуть, надуть щеки, медленно кулаками выдавить воздух через сжатые губы.

№13 Перед зеркалом

- 1) Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить трубочку, широко растянуть.
- 2) Губы вытянуть вперед, сомкнуть, изобразить рупор, хоботок.
- 3) Губы сомкнуть, затем перемещать их поочередно вправо и влево.
- 4) Согнутые мизинцы вложить в углы рта, губы не смыкать, пальцы слегка развести в стороны, губы сомкнуты.