



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШИПЯЩИХ

- ▶ ВПРАВИ РОБИТИ НЕ МЕНЬШЕ 3-х РАЗІВ НА ТИЖДЕНЬ, ЗА ТАКОЮ ПОСЛІДОВНІСТЮ ЯК ВКАЗАНО.



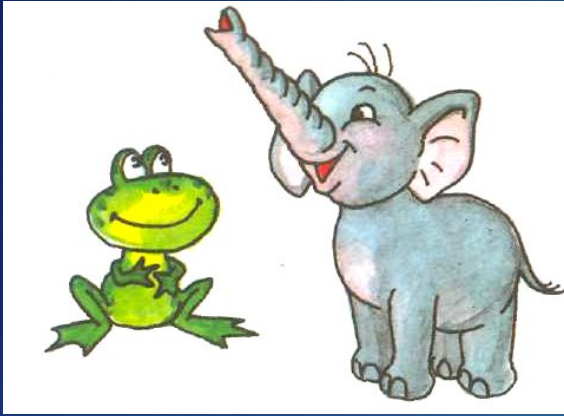
Забор



Максимально растянуть губы (улыбнуться), показать верхние и нижние зубы. Верхние зубы должны находиться напротив нижних. Необходимо проверить наличие расстояния между ними (1 мм). Удерживать под счет до 5-10 с

2 УПРАЖНЕНИЕ

ЛЯГУШКА-ХОБОТОК



Чередовать упражнения «Лягушка» – «Хоботок». Переключение позиций плавное, в одном ритме. Выполнять 7-10 раз

3 УПРАЖНЕНИЕ

ЛОПАТОЧКА



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

4 УПРАЖНЕНИЕ

ЧИСТИМ ВЕРХНИЕ ЗУБКИ



Приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движение языком из стороны в сторону.

5 УПРАЖНЕНИЕ

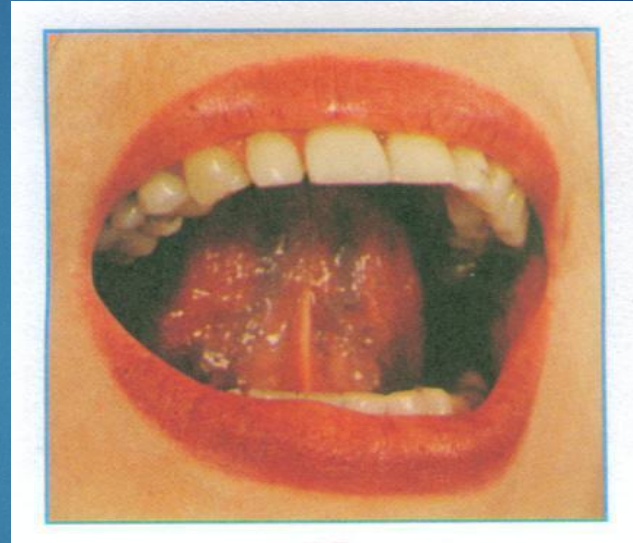
ПАРУС



Улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх, поставить его за верхние зубы, крепко прижать. Удерживать под счет до 5-10

6 УПРАЖНЕНИЕ

МАЛЯР



Улыбнуться, открыть рот, и погладить кончиком языка твердое небо, делая движение языком вперед-назад. Выполнить 3-4 раза

7 УПРАЖНЕНИЕ

ЧАШЕЧКА



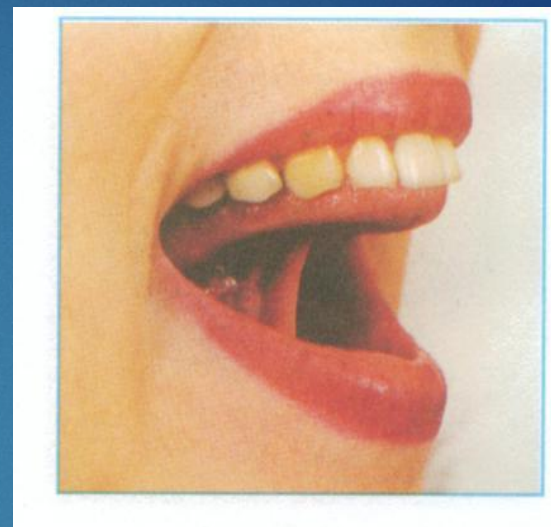
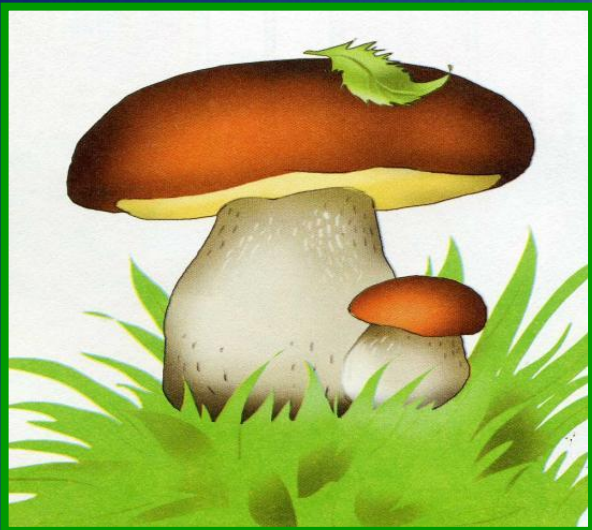
Из положения «Лопаточка» поднять язычок вверх, загибая боковые края. Следить, чтобы кончик языка не загибался вглубь рта, чтобы язык не лежал на нижней губе, а боковые края находились у верхних зубов. Удерживать под счет до 10.

ФОКУС



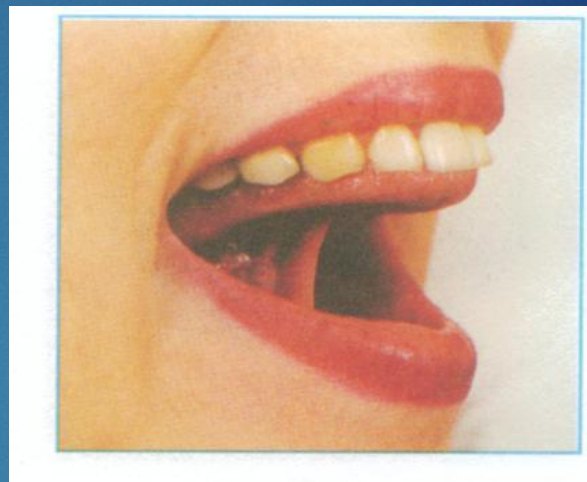
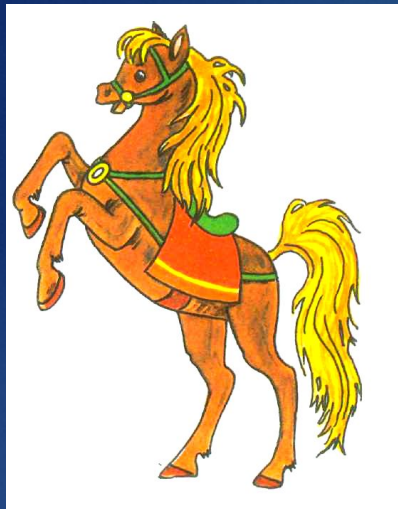
Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

ГРИБОК



Улыбнуться, приоткрыть рот, присосать язык к небу и, не отпуская языка, надо стараться открывать все шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.

ЛОШАДКА



Улыбнуться, открыть рот, поднять язык вверх, присосать к верхнему нёбу кончик языка. Щёлкать языком. Челюсть неподвижна, широкий язык за верхними зубами и не подворачивается внутрь. Выполнять 5-6 раз.

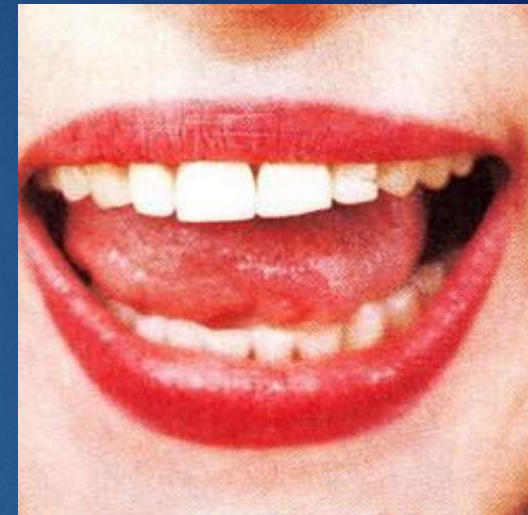
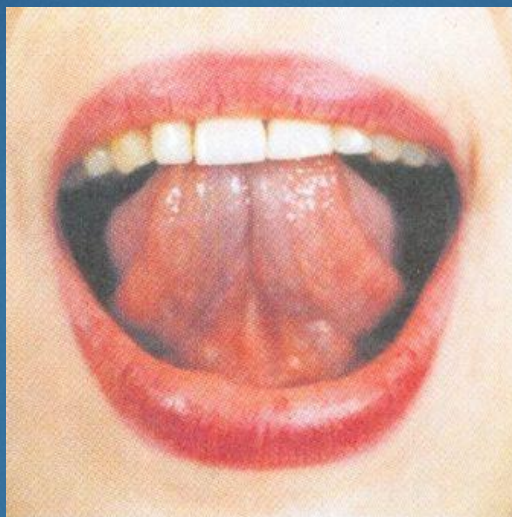
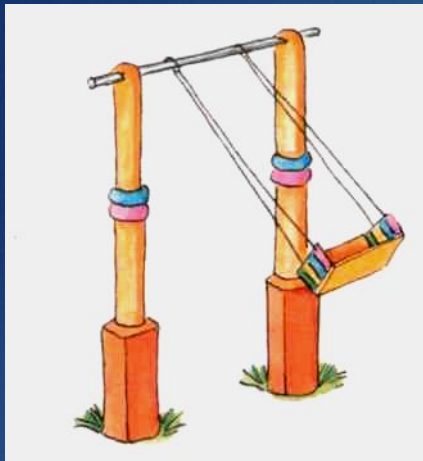
11 УПРАЖНЕНИЕ

БУБЛИК



Выполнить упражнение «Хоботок». Затем округлить губы так, чтобы были видны зубы в положении «Забор». Удерживать в таком положении на счет до пяти.

КАЧЕЛИ



Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы и удерживать в таком положении под счет от 1-5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы тоже с внутренней стороны, удерживать под счет от 1-5. Так поочередно менять положение языка 4-6 раз