

Управление образования
администрации городского округа Солнечногорск
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД №14»

МО 141570 Солнечногорский район
пгт. Менделеево,
ул.Куйбышева, д.14-15

8-495-546-33-87
8-495-546-36-69
mend.school.1@mail.ru

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЯЗЫЧКА



учитель-логопед Смагина Н.Г.

МБДОУ № 14

пгт Менделеево

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ СВИСТЯЩИХ ЗВУКОВ

1. «Заборчик» – Зубы сомкнуты, губы в улыбке, верхние и нижние резцы видны. Удерживать позу под счет от 1 до 10.
2. «Домик открывается» - Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука [a]), поддержать рот открытым в течение 5—10 секунд, медленно закрыть. Язык лежит во рту спокойно, не оттягивается назад, кончик языка лежит у передних зубов
3. «Наказать непослушный язычок» – Улыбнуться, приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить: «пя-пя-пя». Похлопать язык губами несколько раз на одном выдохе, затем удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет от 1 до 5-10. Следить, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Боковые края языка касаются углов рта.
4. «Лопатка» – Рот открыт, губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 10. Следить, чтобы губы не были напряжены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: должен только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.
5. «Дуем на лопаточку» - Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на нижнюю губу и спокойно подуть по середине языка. Таким образом можно дуть в небольшую бутылочку, на вертушку, шарики.
6. «Качели» – Рот открыт, губы в улыбке. Движения языка:
 - а) широкий язык поднимается к носу и опускается к подбородку;
 - б) широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней губе;
 - в) широкий язык вставить между верхними зубами и губой, затем между нижними зубами и губой;
 - г) широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним;
 - д) широким кончиком языка дотронуться до бугорков (альвеол) за нижними резцами, затем за верхними;
 - е) широким кончиком языка дотронуться до альвеол за нижними резцами, затем – до мягкого неба.При выполнении всех упражнений следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны, губы не натягивались на зубы.
7. «Язык перешагивает через зубы» – Рот открыт, губы в улыбке, Движения языка:
 - а) широким языком дотронуться до верхних зубов с наружной стороны, затем с внутренней.
 - б) широким языком дотронуться до нижних зубов с наружной стороны, затем с внутренней.При выполнении упражнений следить, чтобы язык не сужался, нижняя челюсть и губы были неподвижны.
8. «Почистим зубы» – Рот открыт, губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить нижние зубы, делая движения языком вверх-вниз. Следить, чтобы язык не сужался, останавливался у верхнего края зубов и не выходил за него, губы находились в положении улыбки, нижняя челюсть не двигалась.
9. «Желобок» - Рот открыт, губы в улыбке, язык высунут. Боковые края языка поднимаются, и по середине языка образуется впадина. Удерживать язык под счет от 1-10. Следить, чтобы губы не помогали языку, оставались неподвижными.

10. «Горка» – Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в основания нижних резцов. Спинка языка выгибается, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от зубов, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

11. «Волна» - Рот открыт, кончик языка упирается в нижние передние зубы. Боковые края языка прижаты к верхним зубам. Широкий язык выкатывается вперед и убирается обратно в полость рта.

12. «Веселые клоуны» - Произнесение звуко сочетания и-хи-хи - кончик языка упирается в нижние дёсны.

13. «Загнать мяч в ворота» - Вытянуть губы вперед трубочкой и длительно дуть на ватный шарик, лежащий на столе, пытаясь загнать его в «ворота» между двумя кубиками. Загонять шарик следует на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой. Следить, чтобы щеки не надувались.

14. «Кто дальше загонит мяч» - Рот открыт, губы в улыбке, язык высунут. Как бы произнося длительно звук Ф, сдуть ватку на противоположный край стола. Следить, чтобы не надувались щеки, нижняя губа не натягивалась на нижние зубы, чтоб ребенок произносил звук Ф а не Х, т.е. чтобы воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

15. «Сдуть снежинку» – Рот приоткрыт, губы в улыбке. Широкий язык высунут, кончик языка опущен. На кончик языка положить бумажный квадратик размером 1х1 см и сдуть его. Следить, чтобы щеки не надувались и губы не натягивались на зубы, чтоб ребенок как бы произносил звук Ф, а не Х

16. «Погаси свечу» - Выработка интенсивного прерывистого выдоха с произнесением фуууууу.

15. «Воет буря» - Поднести к нижней губе пузырек с узким горлышком (можно колпачок от ручки) и подуть. Воздушная струя направлена правильно, если при этом появляется шум.

17. «Саночки спустились с горки» - Улыбнуться, опустить кончик языка за нижние зубы, спинку поднять «горочкой». Сделать выдох – холодный воздух идет по середине языка.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ШИПЯЩИХ ЗВУКОВ

1. «Заборчик» – Зубы сомкнуты, губы в улыбке, верхние и нижние резцы видны. Удерживать позу под счет от 1 до 10.

2. «Домик открывается» - Слегка улыбнуться, медленно открыть рот (как для пропевания звука [а]), подержать рот открытым в течение 5—10 секунд, медленно закрыть. Язык лежит во рту спокойно, не оттягивается назад, кончик языка лежит у передних зубов

3. «Лопатка» – Рот открыт, губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 10. Следить, чтобы губы не были напряжены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: должен только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.

4. «Желобок» – Рот открыт, губы в улыбке, язык высунут. Боковые края широкого языка поднимаются вверх, по средней продольной линии языка образуется впадина. Язык в таком положении удерживать под счет от 1 до 10.

5. «Качели» – Рот открыт, губы в улыбке. Движения языка:

а) широкий язык поднимается к носу и опускается к подбородку;

б) широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней губе;

в) широкий язык вставить между верхними зубами и губой, затем между нижними зубами и губой;

г) широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним;

д) широким кончиком языка дотронуться до бугорков (альвеол) за нижними резцами, затем за верхними;

е) широким кончиком языка дотронуться до альвеол за нижними резцами, затем – до мягкого неба.

При выполнении всех упражнений следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны, губы не натягивались на зубы.

6. «Язык перешагивает через зубы» – Рот открыт, губы в улыбке, Движения языка:

а) широким языком дотронуться до верхних зубов с наружной стороны, затем с внутренней.

б) широким языком дотронуться до нижних зубов с наружной стороны, затем с внутренней.

При выполнении упражнений следить, чтобы язык не сужался, нижняя челюсть и губы были неподвижны.

7. «Малыш» – Рот открыт, губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить небо, делая движения языка назад-вперед (от зубов к горлу и обратно). Следить, чтобы язык не сужался, доходил до верхних резцов и не высовывался изо рта, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

8. «Грибок» – Рот открыт, губы в улыбке. Прижать широкий язык всей плоскостью к небу (язык присасывается) и удержать в таком положении под счет от 1 до 10. Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная уздечка – его ножку. Следить, чтобы боковые края языка были одинаково плотно прижаты к небу (ни одна половина не должна провисать), чтобы губы не натягивались на зубы. При повторении упражнения рот надо открывать шире.

9. «Гармошка» – Рот открыт, губы в улыбке. Широкий язык прижать к небу (язык присасывается) и, не отпуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и дольше удерживать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал.

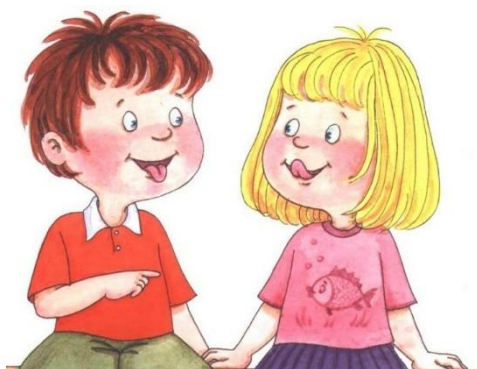
10. «Вкусное варенье» – Рот открыт, губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру неба.

Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает» язык вверх – она должна быть неподвижной.

11. «Чашечка» – Рот открыт, губы в улыбке, язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка опущена, прогибается книзу. В таком положении язык удержать под счет от 1 до 10. Следить, чтобы губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть была неподвижна.

12. «Фокус» – Рот открыт, губы в улыбке, язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка прогибается книзу. Удерживая язык в таком положении, сдувать ватку с кончика носа. Следить, чтобы ватка летела строго вверх.

13. «Саночки» - Рот открыт, губы в улыбке. Боковые края языка плотно прижимаются к верхним коренным зубам, спинка прогибается вниз, кончик свободен. Движения языком вперед-назад, боковые края языка скользят по коренным зубам. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, губы не натягивались на зубы.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЗВУКОВ Л, ЛЬ

1. «Заборчик» – Зубы сомкнуты, губы в улыбке, верхние и нижние резцы видны. Удерживать позу под счет от 1 до 10.

2. «Наказать непослушный язычок» – Улыбнуться, приоткрыть рот. Спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлепывая его губами, произносить: «пя-пя-пя». Похлопать язык губами несколько раз на одном выдохе, затем удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счет от 1 до 5-10. Следить, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Боковые края языка касаются углов рта.

3. «Лопатка» – Рот открыт, губы в улыбке. Положить широкий передний край языка на нижнюю губу и удерживать его в таком положении под счет от 1 до 10. Следить, чтобы губы не были напряжены, не растягивались в широкую улыбку, чтобы нижняя губа не подворачивалась и не натягивалась на нижние зубы. Язык не высовывается далеко: должен только накрывать нижнюю губу. Боковые края языка должны касаться углов рта.

4. «Качели» – Рот открыт, губы в улыбке. Движения языка:

а) широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней губе;

б) широкий язык вставить между верхними зубами и губой, затем между нижними зубами и губой;

в) широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним;

При выполнении всех упражнений следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны, губы не натягивались на зубы.

5. «Вкусное варенье» – Рот открыт, губы в улыбке. Широким передним краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру неба. Следить, чтобы язык не сужался, при втягивании его боковые края скользили по коренным зубам, а кончик языка был поднят. Губы не натягиваются на зубы, нижняя челюсть не «подсаживает» язык вверх – она должна быть неподвижной.

6. «Пощелкать кончиком языка» - Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка прижать к бугоркам за верхними зубами и со щелчком оторвать. Сначала выполнять движения медленно, постепенно темп ускорять.

7. «Беззвучно пощелкать кончиком языка» – Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка прижимать к бугоркам за верхними зубами и беззвучно отрывать. Сначала выполнять упражнение в медленном темпе, затем в быстром. Кончик языка не должен загибаться внутрь и не должен высовываться изо рта.

8. «Индюк» - Рот открыт, губы в улыбке. Производить широким передним краем языка движения по верхней губе вперед-назад, стараясь не отрывать язык от губы, кончик слегка загнуть, как бы поглаживать губу. Сначала производить медленные движения, потом ускорять темп и добавить голос, пока не послышатся звуки бл-бл. Следить, чтобы язык не сужался (язык должен облизывать верхнюю губу, а не выдвигаться вперед), чтобы нижняя челюсть не двигалась.

9. «Горка» – Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в бугорки за нижними зубами, спинка языка выгибается вверх, затем выравнивается. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от альвеол, губы и нижняя челюсть оставались неподвижными.

10. «Катушка» – Рот открыт, губы в улыбке. Широкий кончик языка упирается в бугорки за нижними зубами, спинка языка выгибается, язык «выкатывается» вперед и убирается вглубь рта. Следить, чтобы кончик языка не отрывался от альвеол, губы и нижняя челюсть были неподвижными.

11. «Пароход» – Рот открыт, губы в улыбке. Длительно произносить звук ы («как гудит пароход»). Следить, чтобы звук Ы не переходил в И, губы и нижняя челюсть были неподвижны.

12. «Маляр» – Рот открыт, губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить небо, делая движения языка назад-вперед (от зубов к горлу и обратно). Следить, чтобы язык не сужался, доходил до верхних резцов и не высывался изо рта, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ЗВУКОВ Р И РЬ

1. «Качели» – Рот открыт, губы в улыбке. Движения языка:

- а) широкий язык поднимается к носу и опускается к подбородку;
- б) широкий язык поднимается к верхней губе, затем опускается к нижней губе;
- в) широкий язык вставить между верхними зубами и губой, затем между нижними зубами и губой;
- г) широкий кончик языка прикасается к верхним резцам, затем к нижним;
- д) широким кончиком языка дотронуться до бугорков (альвеол) за нижними резцами, затем за верхними;
- е) широким кончиком языка дотронуться до альвеол за нижними резцами, затем – до мягкого неба.

При выполнении всех упражнений следить, чтобы язык не сужался, губы и нижняя челюсть были неподвижны, губы не натягивались на зубы.

2. «Язык перешагивает через зубы» – Рот открыт, губы в улыбке, Движения языка:

- а) широким языком дотронуться до верхних зубов с наружной стороны, затем с внутренней.
- б) широким языком дотронуться до нижних зубов с наружной стороны, затем с внутренней.

При выполнении упражнений следить, чтобы язык не сужался, нижняя челюсть и губы были неподвижны.

3. «Почистим зубы» – Рот открыт, губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить верхние зубы, делая движения языком вверх-вниз. Следить, чтобы язык не сужался, останавливался у верхнего края зубов и не выходил за него, губы находились в положении улыбки, нижняя челюсть не двигалась.

4. «Маляр» – Рот открыт, губы в улыбке. Широким кончиком языка погладить небо, делая движения языка назад-вперед (от зубов к горлу и обратно). Следить, чтобы язык не сужался, доходил до верхних резцов и не высовывался изо рта, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.

5. «Лошадка» - Рот открыт, губы в улыбке. Широкий язык прижать к небу (язык присасывается) и со щелчком оторвать. Следить, чтобы губы были в улыбке, нижняя челюсть не «подсаживала» язык вверх.

6. «Грибок» - Рот открыт губы в улыбке. Прижать широкий язык всей плоскостью к небу (язык присасывается) и удерживать в таком положении под счет от 1 до 10. Язык будет напоминать тонкую шляпку грибка, а растянутая подъязычная уздечка – его ножку. Следить, чтобы боковые края языка были одинаково плотно прижаты к небу (ни одна половинка не должна провисать), чтобы губы не натягивались на зубы. При повторении упражнения рот надо открывать шире.

7. «Гармошка» – Рот открыт, губы в улыбке. Широкий язык прижать к небу (язык присасывается) и, не опуская языка, раскрывать и закрывать рот. При повторении упражнения надо стараться открывать рот все шире и дольше удерживать в таком положении. Следить, чтобы при открывании рта губы были в улыбке и оставались неподвижными, а язык не провисал.

8. «Вкусное варенье» – Рот открыт, губы в улыбке. Широким краем языка облизать верхнюю губу, делая движение языком сверху вниз, затем втянуть язык в рот, к центру неба. Следить, чтобы язык не сужался, нижняя челюсть не «подсаживает» язык вверх – она должна быть неподвижной.

9. «Фокус» – Рот открыт, губы в улыбке. Язык высунут. Боковые края и кончик языка подняты, средняя часть спинки языка прогибаются книзу. Удерживая язык в таком положении, сдувать ватку с кончика носа. Следить, чтобы ватка летела строго вверх.

10. «Фыркань» – Широкий расслабленный язык положить между губами. Дуть на язык так, чтобы он вибрировал. Следить, чтобы губы не напрягались, щеки не раздувались, язык зубами не зажимался.

11. «Автомат» – Рот открыт, губы в улыбке. Напряженным кончиком языка постучать в бугорки за верхними зубами, многократно и отчетливо произнося звук т-т-т – сначала медленно, постепенно убыстряя темп. Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны, звук т носил характер четкого удара, а не хлюпал, кончик языка не подворачивался, ощущалась выдыхаемая струя воздуха.

12. «Барабан» – Рот открыт, губы в улыбке. Широкий язык поднять вверх к небу и постучать по нему за верхними зубами, многократно и отчетливо произнося звук д-д-д. Сначала звук д произносить медленно, постепенно темп убыстрять. Следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась, язык не сужался.

13. «Мотор» – рот приоткрыт, губы в улыбке, кончик языка прижат к верхнему бугорку. Сильно подуть на кончик языка. Сильная воздушная струя дает вибрацию языка.



СКАЗКА «О ВЕСЕЛОМ ЯЗЫЧКЕ»

Рот — домик, губы — двери.

А кто живет в этом домике?
В этом домике, дружок,
Живет Веселый Язычок.

Ох, и шустрый он мальчишка,
И немножко шалунишка.

(Рот открыт, несколько раз показывается узкий язык. Упражнение «Иголочка».)

Наш Веселый Язычок
Повернулся на бочок.
Смотрит влево, смотрит вправо...
А потом опять вперед,
Тут немного отдохнет.

(Упражнения «Часики», «Змейка».)

Приоткрыл Язык окно,
А на улице тепло.
Язычок наш потянулся,
Широко нам улыбнулся,
А потом пошел гулять,
На крылечке загорать.

(Упражнение «Улыбка», «Жало», «Стрелочка».)

На крылечке полежал,
На качели побежал.
Вверх взлетел он смело...
Но пора за дело.

(Упражнения «Лопаточка», «Качели».)

Поспешил к себе во двор,
Чтобы починить забор.
Быстро взялся он за дело,
И работа закипела.

(Упражнение «Заборчик».)

Гвозди, молоток и клещи —
Нужные плотнику вещи.
Молоток стучит «тук-тук!»,
Язычку он лучший друг.

(Рот закрыт. Зубы обнажены. Напряженным кончиком языка постучать в зубы, многократно повторяя «т-т-т».)

Вот и банка с краской рядом.
Обновить заборчик надо.
Стала кисточка плясать,
Наш заборчик не узнать.
(Упражнение «Маляр».)

Язычок наш кончил дело.
Отдыхать он может смело,
— Я с лошадкой погуляю,
На гармошке ей сыграю.
Погоняю я в футбол
И забью в ворота гол.
Очень сложная задача —
Загонять в ворота мячик.
(Упражнения «Лошадка», «Гармошка», «Футбол».)

Скрылось солнце за горой,
Язычок пошел домой.
Дверь он запер на замок.
Лег в кроватку и умолк.
(Упражнения «Горка», «Лопаточка».)

НЕТРАДИЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ МОТОРИКИ

В дополнение к общепринятым артикуляционным упражнениям я использую нетрадиционные упражнения, которые носят игровой характер и вызывают положительные эмоции у детей.

Упражнения с шариком

Диаметр шарика 2-3 см, длина веревки 60 см, веревка продета через сквозное отверстие в шарике и завязана на узел.

1. Двигать шарик по горизонтально натянутой на пальцах обеих рук веревке языком вправо-влево.
2. Двигать шарик по вертикально натянутой веревочке вверх (вниз шарик падает произвольно).
3. Толкать языком шарик вверх-вниз, веревка натянута горизонтально.
4. Язык – «чашечка», цель: поймать шарик в «чашечку».
5. Ловить шарик губами, с силой выталкивать, «выплюывая» его.
6. Поймать шарик губами. Сомкнуть, насколько это можно, губы и покатавать шарик от щеки к щеке.
7. Рассказывать скороговорки с шариком во рту, держа руками веревочку.

Примечание: во время работы взрослый удерживает веревку в руке, а шарик с веревочкой после каждого артикуляционного упражнения тщательно промывать теплой водой с мылом.

Упражнения с ложкой

1. Чайную ложку зажать в кулак и приставить к углу рта, толкать языком в вогнутую сторону ложки влево и вправо, соответственно поворачивая руку с ложкой.
2. Толкать ложку в вогнутую часть вверх и вниз.
3. То же, но подталкивать ложку в выпуклую часть.
4. Язык – «лопаточка». Похлопывать выпуклой частью чайной ложки по языку.
5. Толчками надавливать краем ложки на расслабленный язык.
6. Губы растянуть в улыбку. Выпуклой частью чайной ложки совершать круговые движения вокруг губ по часовой стрелке и против часовой стрелки.
7. Взять по чайной ложечке в правую и левую руку и совершать легкие похлопывающие движения по щекам снизу вверх и сверху вниз.
8. Круговые движения чайными ложками по щекам (от носа к ушам и обратно).

9. Похлопывание чайными ложками по щекам обеими руками одновременно от углов растянутого в улыбке рта к вискам и обратно.

Упражнения для губ, языка и челюстей с бинтом

Бинт разового пользования, строго индивидуален, размеры: длина 25-30 см, ширина 4-5 см.

1. Сомкнутые и затянутые в улыбку губы плотно сжимают бинт. Взрослый пытается вытащить бинт, преодолевая сопротивление мышц губ.

Выполняется в течение 10-15 секунд.

2. Это упражнение выполняется так же, как и в упражнении 1, но бинт зажимается губами то в левом, то в правом углу рта поочередно.

Выполняется 10 раз.

3. Зажатый губами в правом углу рта бинт без помощи рук перемещается в левый угол, далее, наоборот, из левого угла в правый и т.д.

Выполняется 10 раз.

4. Бинт закусывается и зажимается не резцами, а коренными зубами, попеременно то левыми, то правыми.

Выполняется 10 раз.

5. В отличие от упражнения 1, бинт закусывается, крепко зажимается не губами, а передними зубами и удерживаются в течение 10-15 секунд, зажим ослабляется на несколько секунд.

Зажим - расслабление чередуются 10-15 раз.

8. Бинт крепко прижимается ко всей поверхности нижней губы широким мягким языком в форме «лопатки».

Упражнения для языка с водой «Не расплескай воду»

1. Язык в форме глубокого "ковша" с небольшим количеством воды (вода может быть заменена соком, чаем, компотом) сильно высунут вперед из широко раскрытого рта.

Удерживать 10 - 15 секунд. Повторять 10 - 15 раз.

2. "Язык-ковш" с жидкостью плавно перемещается попеременно в углы рта, удерживая жидкость, не закрывая рта и не оттягиваясь назад в рот. Выполняется 10 раз.

3. "Язык-ковш", наполненный жидкостью, плавно двигается вперед-назад. Рот широко раскрыт. Выполняется 10 - 15 раз.