







АЗБУКА

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГУБ И ЯЗЫКА

А - арбуз большой купили
Рот пошире мы открыли.





Улыбнуться, широко открыть рот. Удерживать его в таком положении 10 сек.

Б - болтают две болтушки -
Неразлучные подружки.





Рот открыть. Болтать языком вперёд-назад по верхней губе: «бл-бл-бл».

В - варенье мы оближем.
Язык к носу тянем ближе.



В

Рот открыть и улыбнуться. Облизать языком верхнюю губу. При этом стараться «обнять» языком сразу всю губу и облизать её, втягивая язык вглубь рта.

Г - грибок на тонкой ножке
Показали мы Антошке.



Г

Широко открыть рот и улыбнуться. Присосать язык к нёбу и не отрывать его. Тянуть нижнюю челюсть вниз, растягивая подъязычную связку.

Д-дудела дудочка. Губки
сделай «трубочкой».





Губы вытянуть вперёд. Удерживать их в таком положении 10 сек.

Е - енот спокойно спит.
Язычок во рту лежит.

-





Глаза закрыть. Рот приоткрыть. Расслабить мышцы губ, языка.

Ё - ёж любит молочко
Он лакает язычком.



Е

Рот открыть. Высунуть язык. Выполнять «лакательные» движения языком.

Ж - жираф большого роста.
Вверх язык потянем просто.



Ж

Рот широко открыть и не закрывать. Тянуться высунутым языком к носу.

З - заборчик из зубов.
Улыбнись - забор готов.

З



Губы вытянуть вперёд. Удерживать их в таком положении 10 сек.

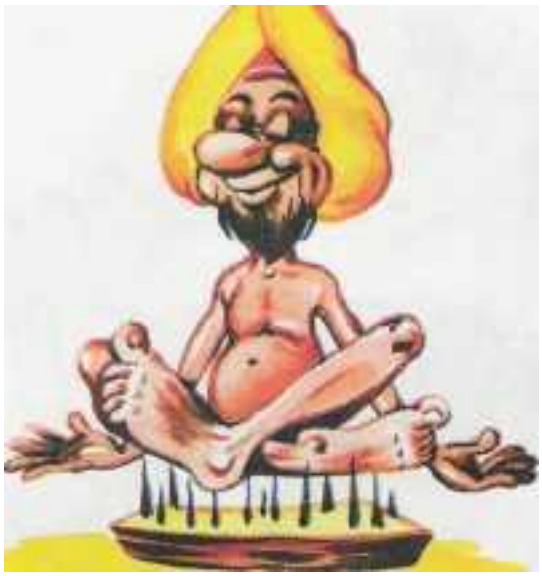
И - иголка у Ирины.
Язык тонкий, очень длинный.

И



Приоткрыть рот. Высунуть язык. Сделать его тонким.

И - йог ходит босиком.
Шлёпай мягким языком





Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу и, пошлёпывая губами, произносить «пя-пя-пя».

К - качели на аллее,
Язычок сел на качели.





Рот открыть широко. Попеременно тянуться высунутым языком к носу и к подбородку.

^

Л - лошадка: «Цок-цок-цок».
Поскакал наш язычок.

Л



Улыбнуться, показать зубы, открыть рот и щёлкать кончиком языка за верхними зубами сначала медленно, затем быстрее.

М - маляр покрасил дом.
«Красим» нёбо языком.

М



Рот открыть, улыбнуться. Провести широким языком по нёбу вперёд-назад.

Н - на нёбе язычок
Постучался в потолок.



Н

Рот открыть и улыбнуться. Поднять язык на нёбо, ближе к верхним зубам. Стучать по нёбу, произнося: «Д-д-д-д-д...»

О - орех поспел большой,
И лежит он за щекой.



О

Рот закрыть. Надавить языком на внутреннюю сторону щеки так, чтобы появился «орешек» за щекой.

П - пружинку делать будем,
Язычок мы вниз закрутим.





Рот широко открыть. Спрятать язык за нижние зубы, выгнуть спинку языка и придержать его зубами.

Р - расчёска - наши зубы
Нам причёсывают губы.





Проводить нижними зубами по верхней губе, а верхними - по нижней, массируя её.

С - свистком стал язычок В
середине - желобок.





Улыбнуться, спрятать язык за нижние зубы, подуть на язык, направляя струю воздуха по желобку в середине языка.

Т - трубач с утра проснулся.
Язык в трубочку свернулся.





Высунуть широкий язык, загнуть боковые края языка наверх, подуть в получившуюся трубочку.

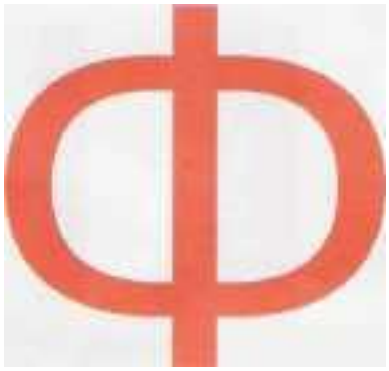
У - улыбка до ушей.
Улыбнитесь веселей





Улыбнуться, растягивая губы. Удерживать улыбку 10 сек.

Ф - футбол, футбольный матч.
Загони в ворота мяч.





Улыбнуться, высунуть язык, подуть на него, направляя струю воздуха по желобку в середине языка. Дуть на мячик из ваты, загоняя его в игрушечные ворота.

Х - хлопушка может хлопнуть,
По щекам нам надо шлёпнуть.





Щёки надуть. Удерживать воздух 10 сек. Хлопнуть ладошками по щекам, сдуть воздух.

Ц - цветочек за окном. Носом -
вдох, а выдох - ртом.





Представить себе цветок. «Понюхать» его, сделав глубокий вдох носом, выдохнуть ртом, свернув губы «трубочкой».

Ч - часы идут без ног.
Вправо-влево язычок.

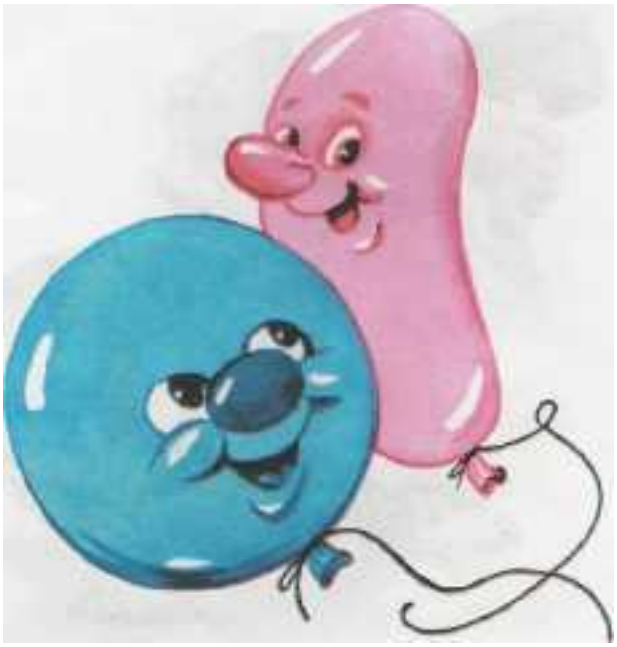




Высунуть узкий язык. Тянуться языком то к правому уху, то к левому. Выполнять медленно.

Ш - шары надуем сами.
Держим воздух за щеками.

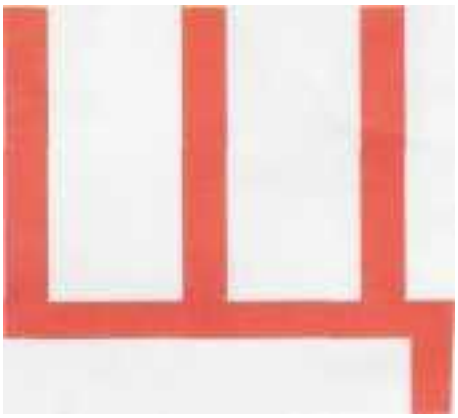




Надуть щёки. Удерживать воздух за щеками 10 сек. Медленно выдохнуть воздух.

Щ - щавель, щавельный лист
Язычок опустим вниз.





Рот открыть. Высунуть широкий язык. Тянуться языком к подбородку.

Ъ - язык запрём.
Губы плотно мы сожмём





Рот закрыть. Язык спрятать. Плотно сжать губы. Напрячь мышцы языка и губ. Удерживать напряжение 10 сек. Затем расслабить мышцы.

Ы - мы букву эту знаем На
гармошке поиграем.





Раскрыть рот и улыбнуться. Присосать язык к нёбу, как в упражнении «грибок». Язык от нёба не отрывать. Опускать и поднимать нижнюю челюсть, растягивая подъязычную связку.

Ь - и это значит -
Стал язык намного мягче.





Рот приоткрыть. Высунуть язык, положить его на нижнюю губу, расслабить мышцы языка. Удерживать 10 сек.

Э - электросамовар
Выпускает струйкой пар.



Э

Рот открыть. Поднять широкий язык к верхним зубам. Подуть на язык. Губы округлить.

Ю - юлу подарим другу.
Язычок идёт по кругу.



Ю

Рот приоткрыть. Максимально высунуть язык изо рта. Медленно проводить языком по губам по кругу в одну и другую стороны.

- язык, как чашечка.

Вверх поднялись краешки.

Я



Рот широко открыть. Сделать язык широким. Поднять края языка к верхним зубам, но не касаться их. Язык похож на чашечку. Удерживать 10 сек.