

№	Название упражнения	Описание выполнения упражнения
1	«Улыбочка»	Улыбнуться, широко растянув губы. Рот закрыт, зубы не видны.
2	«Заборчик»	Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение под счёт до 5. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперёд.
3	«Замочек»	Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперёд трубочкой. Удерживать их в таком положении на счёт до 5. Зубы не видны!!!
4	«Бублик»	Округлить губы, вытянуть их вперёд, чтобы были видны зубы. Следить, чтобы зубы были сжаты. Удерживать губы в таком положении под счёт до 5.
5	«Толстячок»	- Надувание обеих щёк одновременно - Надувание правой и левой щёк попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую)
6	«Худышка»	Втягивание щёк в ротовую полость при открытом рте и сомкнутых губах
7	«Лопаточка»	Приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу и подержать его в таком положении, считая про себя до 5.
8	«Иголочка»	Улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык наружу острым, как жало. Следить, чтобы кончик языка не загибался вверх.
9	«Трубочка»	Открыть рот, свернуть язык трубочкой. Длительно подуть в эту трубочку.
10	«Змейка»	Широко открыть рот. Язык сильно высунуть вперёд, напрячь, сделать узким. Узкий язык максимально выдвигать вперёд и убирать вглубь рта. Выполнять в медленном темпе.
11	«Часики»	Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счёт «тик-так» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остаётся неподвижной.
12	«Качели»	Рот открыт, губы в улыбке, широкий край языка поднимается к носу, затем опускается вниз к подбородку. Следить, чтобы язык не сужался, губы не натягивались на зубы, нижняя челюсть не двигалась.
13	«Киска сердится» («Горка»)	Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы. Спинку языка выгнуть горкой.
14	«Катушка»	Кончик языка упереть в нижние зубы. Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам. Широкий язык выкатывать вперёд и убирать вглубь рта.
15	«Чистим нижние зубки»	Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны, выполняя движения языком вправо-влево. Нижняя челюсть при этом не двигается.
16	«Посчитай нижние зубки»	Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка упираться по очереди в каждый нижний зуб с внутренней стороны. Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижна.
17	«Чистим верхние зубки»	Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, двигая языком вправо-влево.

18	«Посчитай верхние зубки»	«Считаем» верхние зубы.
19	«Накажем непослушный язычок»	Положить широкий язык между губами и "пошлёпать" его "пя-пя-пя". Положить язык между зубами и пошлёпать «тя-тя-тя».
20	«Причешем язычок» («Расческа»)	Губы в улыбке, зубы сжаты. Широкий язык протискивается наружу между зубами так, что верхние резцы скоблят по спинке языка.
21	«Вкусное варенье»	Улыбнуться, открыть рот. Широким языком облизать верхнюю губу сверху вниз. Нижняя губа не должна обтягивать зубы.
22	«Поймаем звук Л»	Улыбнуться. Во время произнесения звука [а] широкий кончик языка закусить зубами. Постепенно ускоряя темп, вы услышите звук [л].
23	«Маляр»	Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Нижняя челюсть не должна двигаться.
24	«Пароход»	Приоткрыть рот и длительно на одном выдохе произносить «Ы-Ы-Ы». Необходимо следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта.
25	«Комарик»	Улыбнуться, открыть рот. Поднять язык за верхние зубы, длительно произнести звук [з]. Если у ребёнка закрывается рот, можно воспользоваться механической помощью, как в упражнении «Барабан».
26	«Пылесос»	Улыбнуться, открыть рот. Поднять язык за верхние зубы, длительно произнести звук [ж]. Если у ребёнка закрывается рот, можно воспользоваться механической помощью, как в упражнении «Барабан».
27	«Чашечка»	Улыбнуться, открыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу, боковые края загнуть в форме чашечки. Удерживать под счёт до 5. Нижняя губа не должна обтягивать нижние зубы.
28	«Фокус»	Положить на самый кончик носа маленький кусочек ваты. Язык в форме чашечки плотно примыкает к верхним губам. Нужно сдуть ватку с кончика носа.
29	«Индюк»	Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп упражнения постепенно ускорять, затем добавить голос, чтобы слышалось «бл-бл-бл». Следить, чтобы язык не сужался, он должен быть широким.
30	«Барабан»	Улыбнуться, открыть рот. Многократно и отчетливо произносить звук Д-Д-Д. Язык упирается в верхние зубы при произнесении этого звука, рот не должен закрываться. Очень часто при выполнении этого упражнения рот у ребенка закрывается. Чтобы этого не происходило, можно зажать зубами палочку шириной примерно 1 см или ручку детской зубной щётки прямоугольной формы (ручка не должна быть толстой, она должна быть прямой, как линеечка).
31	«Грибок»	Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу. Это шляпка грибка, а подъязычная уздечка – ножка. Кончик языка не должен подворачиваться, губы – в улыбке. Если ребенку не удастся присосать язык, то можно пощелкать языком, как в упражнении «Лошадка». В пощелкивании улавливается нужное движение языка.
32	«Гармошка»	Положение языка как в упражнении «Грибок», губы в улыбке. Не отрывая язык, опускать нижнюю челюсть и поднимать

		обратно.
33	"Лошадка"	Улыбнуться, открыть рот. Поцокать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть широким. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, а нижняя челюсть оставалась неподвижной.
34	«Моторчик»	Во время длительного произнесения звука [ж] или [з] (за верхними зубами) быстрыми движениями чистым ПРЯМЫМ указательным пальцем ребёнка производить под языком частые колебательные движения из стороны в сторону.