

Упражнения для развития подвижности нижней челюсти

П.Ю.Васнецова, учитель-логопед
высшей квалификационной категории

- **«Трусливый птенчик».** Широко открывать и закрывать рот так, чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язык – «птенчик» сидит в гнздышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.
- **«Акулы».** На счет 1 – челюсть опустить, на 2 – двигать вправо (рот раскрыт), на 3 – челюсть в обычном положении (рот закрыт), на 4 – двигать влево, на 5 – челюсть опущена, на 6 – челюсть выдвигать вперед, на 7 – челюсть в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Выполнять медленно и осторожно.



- **«Жуем».** Имитация жевания с открытым и закрытым ртом.
- **«Обезьянка».** Челюсть опустить вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.



- **«Сердитый лев».** Челюсть опустить вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленно произносить звук а или э на твердой атаке. Усложнение: выполнять с шепотным произнесением указанных звуков.
- **«Силач».** Рот открыть, представить, что на подбородке подвешен груз, который надо поднять вверх. Поднимать подбородок, напрягая мускулы под ним, постепенно закрывая рот. Расслабиться.
- **«Ладонки».** Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, опереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.
- **«Дразнилки».** Широко и часто открывать рот и произносить «па – па – па».