****

**Гимнастика для нижней челюсти**

Необходимым условием четкой речи является умение правильно открывать рот. Это связано с работой нижней челюсти. Предлагаем Вам комплекс упражнений для развития мышц нижней челюсти.

 1. Трусливый птенчик. Широко открывать и закрывать рот, так чтобы тянулись уголки губ. Челюсть опускается примерно на расстояние ширины двух пальцев. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Упражнение выполняется ритмично.

 2. Акулы. На счет «один» челюсть опускается, на «два» — челюсть двигается вправо (рот раскрыт), на счет «три» — челюсть опущена на место, на «четыре» — челюсть даигается влево, на «пять» — челюсть опущена, на «шесть» — челюсть выдвигается вперед, на «семь» — подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. Делать упражнение нужно медленно и осторожно, избегая резких движений.

 3. Имитация жевания с закрытым и открытым ртом.

 4. Обезьяна.Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку.

 5. Сердитый лев. Челюсть опускается вниз с максимальным вытягиванием языка к подбородку и мысленным произнесением звуков а или э на твердой атаке, сложнее – с шепотным произнесением этих звуков.

 6. Силач. Рот открыт. Представить, что на подбородке повешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Постепенно закрыть рот. Расслабиться.

 7. Поставить руки на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Открывая рот, давить подбородком на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

 8. Опустить челюсть вниз с преодолением сопротивления ( взрослый держит руку под челюстью ребенка).

 9. Открывать рот с откидыванием головы назад с преодолением сопротивления руки взрослого, лежащей на затылке ребенка.

 10. Дразнилки. Широко, часто открывать рот и произносить – па-па-па.