

# Статическое упражнение

## «Улыбка»

Растягивание сомкнутых губы.

Зубы сжать

Держать 10 — 15 с

## «Трубочка»

Зубы сжать.

Вытягивание губ вперед.

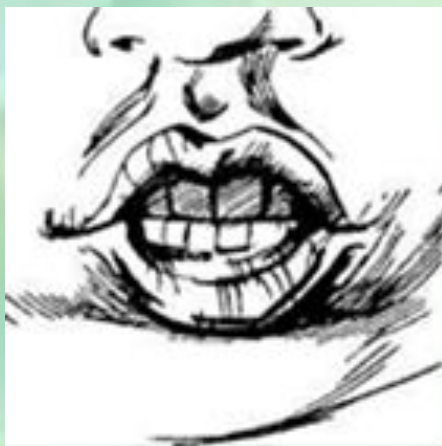
Держать 10 — 15 с.



# Статическое упражнение

## «Хоботок»

Вытягивание вперед  
и округление губ  
при этом открывая  
зубы



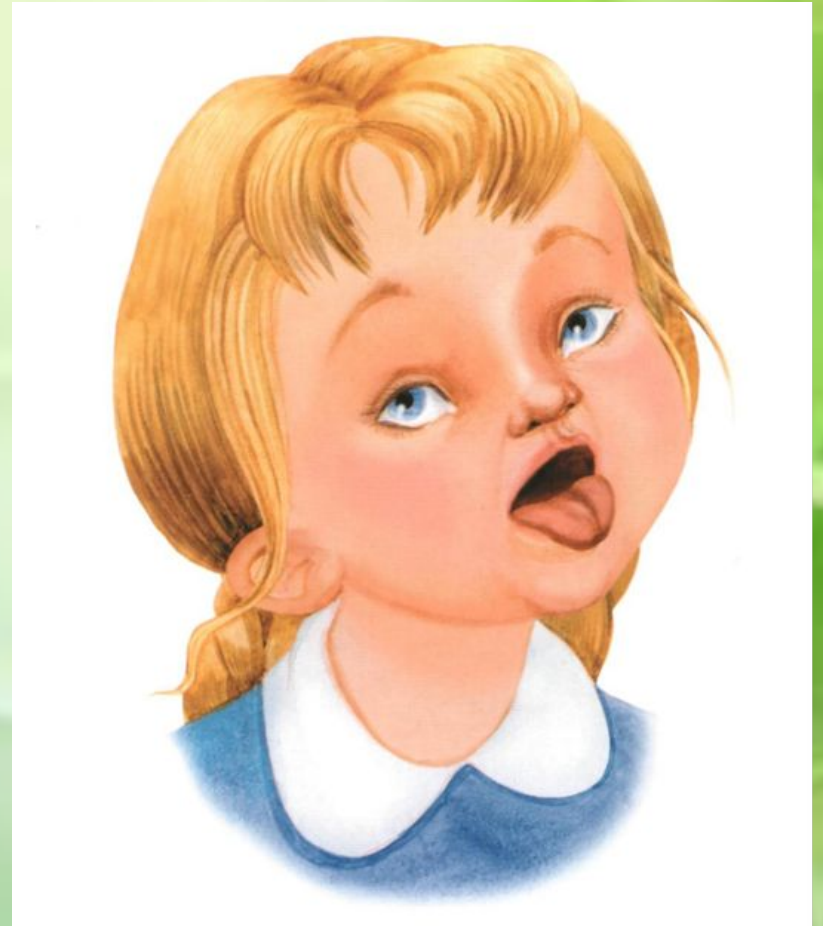
# Статическое упражнение

## «Лопаточка»

Широкий язык  
высунуть,  
расслабить,  
положить на  
нижнюю губу.

Следить, чтобы язык  
не дрожал.

Держать 10 — 15 с



# Статическое упражнение

## «Чашечка»

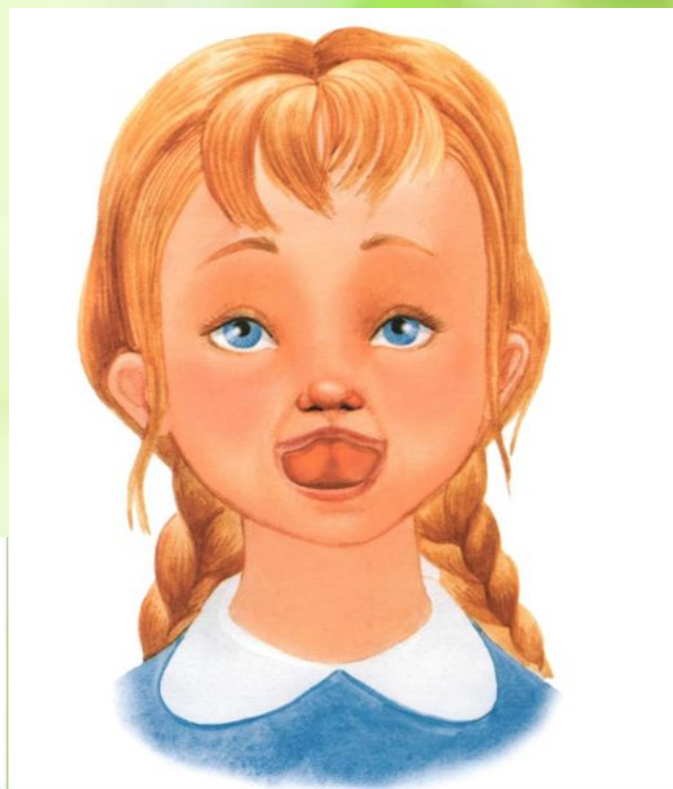
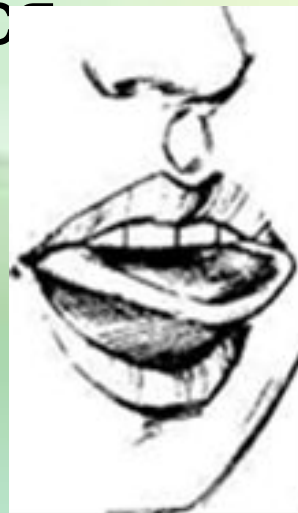
Рот широко раскрыть.

Широкий язык  
поднять кверху.

Потянуться к верхним  
зубам, но не касаться  
их.

Удерживать язык в  
таком положении

10 — 15 с

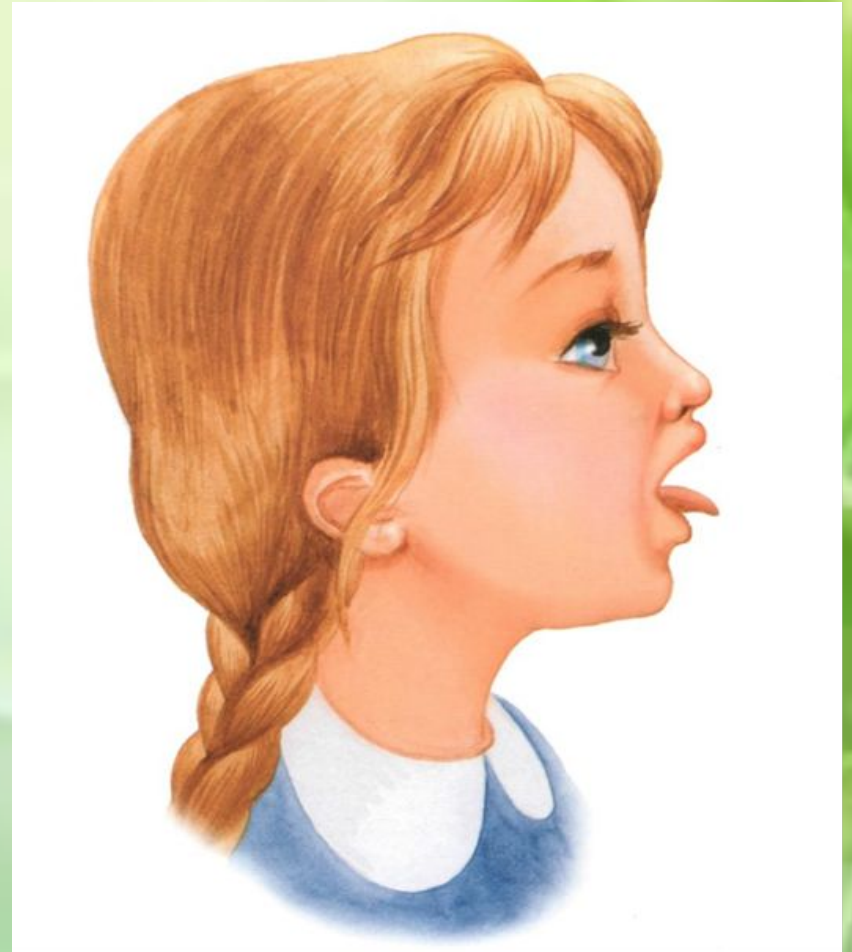


# Статическое упражнение

## «Иголочка»

Рот открыть.

Язык высунуть  
далеко вперед,  
напрячь его, сделать  
узким. Удерживать в  
таком положении 15  
с



# Статическое упражнение

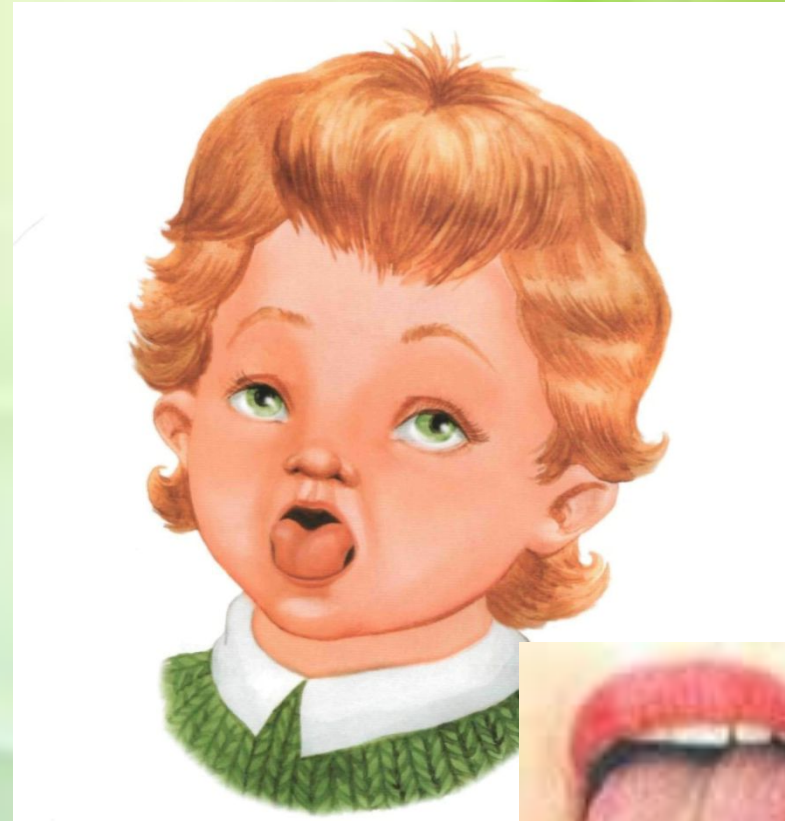
## «Горка»

Рот приоткрыть.

Боковые края языка прижать к верхним коренным зубам.

Кончик языка упереть в нижние передние зубы.

Удерживать в таком положении 15 с.



# Статическое упражнение

## «Желобок»

Высунуть широкий язык.

Боковые края языка загнуть вверх.

Подуть в получившуюся трубочку.

