

Нейроупражнения (карточки)

Дыхательное упражнение «Воздушный шарик»

Цель: Развитие диафрагмального дыхания, улучшение насыщения крови кислородом, успокоение нервной системы, развитие самоконтроля.

– **Оборудование:** «Умное зеркало»

– **Ход:** Одна рука кладется на живот, другая – на грудь. Делается медленный, глубокий вдох через нос, стараясь надуть живот, как воздушный шарик. При этом грудь должна оставаться почти неподвижной. Затем делается медленный выдох через рот, как будто сдувая шарик. Важно ощущать, как живот опускается.

– **Варианты:** на выдохе ребенок может произносить протяжный звук «с-с-с» или «ш-ш-ш», имитируя шипение сдувающегося шарика.

– **Результативность:** регулярное выполнение упражнения способствует формированию правильного типа дыхания, улучшает газообмен, снижает уровень стресса и тревожности, повышает выносливость и концентрацию внимания.



Дыхательное упражнение «Ныряльщик»

Цель: развитие диафрагмального дыхания, улучшение насыщения крови кислородом, успокоение нервной системы, развитие самоконтроля.

– **Оборудование:** «Умное зеркало»

– **Ход:** делается глубокий вдох через нос, максимально наполняя легкие воздухом. Затем, задержав дыхание на несколько секунд (постепенно увеличивая время), участник делает медленный, плавный выдох через рот, как будто выдыхает под водой. Можно имитировать движения ныряльщика, опускаясь вниз на выдохе.

– **Варианты:** постепенно увеличивать продолжительность задержки дыхания на 1-2 секунды за каждое занятие. Добавление движения: Во время задержки дыхания ребенок может выполнять простые движения руками или ногами (например, имитировать плавание).

– **Результативность:** улучшает способность организма справляться с временным недостатком кислорода, тренирует дыхательные мышцы, способствует развитию выдержки и самоконтроля.

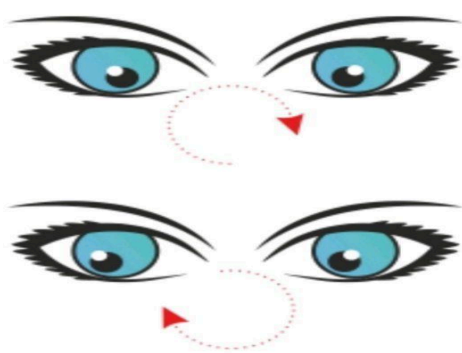
Глазодвигательное упражнение «Восьмерки»

Цель: Развитие подвижности глазных яблок, улучшение зрительно-моторной координации, снятие зрительного напряжения, тренировка фокусировки.

– **Оборудование:** специальное оборудование не требуется.

– **Ход:** Взгляд направлен вперед. Затем глазами, без движения головы, рисуется горизонтальная восьмерка (знак бесконечности) в воздухе. Сначала в одну сторону, затем в другую. Можно представить, что глазами рисуется большая восьмерка перед собой.

– **Варианты:** постепенно увеличивать скорость движения глаз. Изменение размера восьмерки: Рисовать восьмерки разного размера – сначала большие, затем маленькие.



– **Результативность:** улучшает способность глаз следить за движущимися объектами, снижает утомляемость глаз при длительной зрительной работе, способствует лучшей фокусировке и концентрации.

Растяжка «Звездочка»

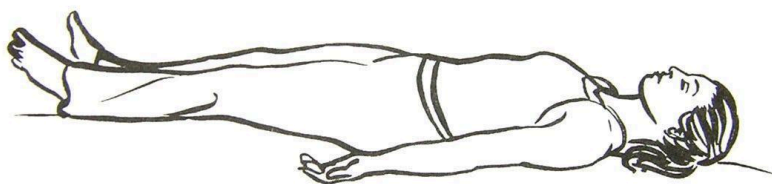
Цель: развитие гибкости, подвижности суставов, улучшение кровообращения, снятие мышечного напряжения.

– **Оборудование:** специальное оборудование не требуется.

– **Ход:** Участник ложится на спину, руки и ноги раскинуты в стороны, образуя фигуру звезды. Затем, на вдохе, участник старается максимально вытянуться, оттягивая пальцы рук и ног от центра тела. На выдохе – расслабляется, возвращаясь в исходное положение.

– **Варианты:** добавить наклоны в стороны, вперед и назад, сохраняя положение «звездочки». Добавить вращения туловищем, сохраняя положение «звездочки».

– **Результативность:** помогает развивать координацию движений, внимание, память и другие когнитивные функции.



Растяжка «Дерево»

Цель: Развитие гибкости, подвижности суставов, улучшение кровообращения, снятие мышечного напряжения.

– **Оборудование:** специальное оборудование не требуется.

– **Ход:** Участник стоит прямо, ноги на ширине плеч. Одна рука поднимается вверх, другая опускается вниз. Затем корпус плавно наклоняется в сторону поднятой руки, как ветви дерева, гнущиеся на ветру. Важно



сохранять равновесие и ощущать растяжение боковых мышц.

– **Варианты:** выполнять упражнение с закрытыми глазами, что значительно усложняет задачу и требует большей концентрации. Движения руками: Выполнять плавные движения руками, имитируя ветви дерева, качающиеся на ветру.

– **Результативность:** тренирует вестибулярный аппарат, укрепляет мышцы, отвечающие за поддержание равновесия, способствует формированию правильной осанки и улучшает концентрацию внимания.

Нейроупражнение «Колечки»

Цель: развитие координации движений пальцев и кистей рук, стимуляция речевых центров головного мозга, улучшение концентрации внимания.

– **Оборудование:** небольшой мячик или шарик.

– **Ход:** Участник берет небольшой мячик или шарик. Поочередно каждым пальцем (от указательного до мизинца) перекачивает шарик по ладони, стараясь не уронить его. Затем упражнение повторяется в обратном порядке (от мизинца к указательному).

– **Варианты:** можно усложнить, увеличивая скорость перекачивания шарика или используя шарики разного размера и текстуры.

– **Результативность:** улучшает ловкость пальцев, способствует развитию тонкой моторики, активизирует работу мозга за счет одновременной стимуляции обоих полушарий.



Нейроупражнение «Замок»

Цель: развитие координации движений пальцев и кистей рук, стимуляция речевых центров головного мозга, улучшение концентрации внимания.

– **Оборудование:** кубик или деталь конструктора

– **Ход:** Участник берет небольшой предмет. Задача – «запереть» этот предмет в «замок», образованный пальцами обеих рук. Пальцы переплетаются между собой, образуя сложную конструкцию, удерживающую предмет внутри. Затем «замок» медленно и аккуратно «открывается», освобождая предмет.

– **Варианты:** Ребенок может считать вслух или про себя количество выполненных циклов. Изменение последовательности: после освоения основной последовательности, можно предложить ребенку выполнять ее в обратном порядке или с небольшими вариациями.



– **Результативность:** улучшает координацию движений рук, развивает способность к одновременному выполнению нескольких задач, стимулирует работу мозга, отвечающего за пространственную ориентацию.

Упражнение для развития координации движения «Первые шаги»

Цель: развитие общей координации движений, улучшение чувства равновесия, стимуляция межполушарного взаимодействия.

– **Оборудование:** специальное оборудование не требуется.

– **Ход:** Участник стоит прямо, ноги на ширине плеч. Затем делает медленный, осознанный шаг вперед одной ногой, одновременно поднимая противоположную руку вперед. Важно сохранять равновесие и координировать движения рук и ног. Затем шаг повторяется другой ногой и рукой.

– **Варианты:** можно усложнить, закрыв глаза или добавив повороты корпуса.

– **Результативность:** улучшает координацию движений, укрепляет мышцы ног и корпуса, развивает чувство равновесия, способствует улучшению осанки и походки.



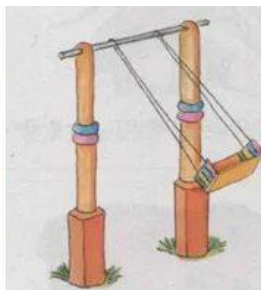
Артикуляционные упражнения «Качели»

Цель: Развитие артикуляционной моторики, укрепление мышц речевого аппарата, улучшение дикции и четкости речи.

– **Оборудование:** «Умное зеркало»

– **Ход:**

Участник открывает рот и вытягивает язык вперед. Затем язык поочередно поднимается вверх к носу и опускается вниз к подбородку,



имитируя движения качелей. Важно стараться максимально вытягивать язык и контролировать амплитуду движений.

– **Варианты:** можно усложнить, добавляя боковые движения языка (влево-вправо).

– **Результативность:** улучшает подвижность языка, способствует формированию правильного произношения звуков, требующих активной работы языка (например, "р", "л", "ш", "ж").

Артикуляционные упражнения «Лошадка»

Цель: развитие подвижности языка, его способности к отрывистым движениям, имитация цоканья.

– **Оборудование:** «Умное зеркало»

– **Ход:** Ребенок открывает рот. Кончик языка прижимается к переднему небу (за верхними зубами). Затем язык резко отрывается от неба, издавая щелкающий звук, похожий на цоканье копыт лошади. Движения повторяются ритмично: «Цок-цок-цок». Можно менять темп цоканья, имитируя быструю и медленную походку лошадки.

– **Варианты:** во время цоканья слегка покачивать головой, имитируя движение лошади. Выполнять цоканье с более энергичным отрывом языка, имитируя быструю скачку.

– **Результативность:** укрепляет мышцы языка, улучшает его подвижность, способствует формированию правильного произношения звуков, требующих сильного и четкого движения языка (например, "т", "д").



Дыхательные упражнения

Цель: Формирование правильного речевого дыхания, которое является основой для звукообразования, силы голоса, длительности звучания и интонационной выразительности речи. Правильное дыхание обеспечивает достаточный запас воздуха для произнесения фраз, предотвращает "задыхание" и позволяет говорить четко и уверенно.

1) **«Надуй шарик».** Ребенок делает глубокий вдох через нос, надувая живот (диафрагмальное дыхание), и медленно выдыхает через рот, как будто надувает шарик. Можно использовать счет или визуальные ориентиры (например, изображение шарика).

2) **«Ныряльщик».** Делается глубокий вдох через нос, максимально наполняя легкие воздухом. Затем, задержав дыхание на несколько секунд (постепенно увеличивая время), участник делает медленный, плавный выдох через рот, как будто выдыхает под водой. Можно имитировать движения ныряльщика, опускаясь вниз на выдохе.

3) **«Дуем на перышко/ватку».** Ребенок делает вдох через нос и на выдохе старается как можно дольше удерживать в воздухе легкий предмет (перышко, кусочек ватки). Это учит контролировать силу и длительность выдоха.

4) **«Поезд гудит».** Ребенок делает вдох и на выдохе произносит протяжный звук «у-у-у» или «д-д-д», имитируя гудок поезда. Важно следить за плавностью и непрерывностью выдоха.

5) **«Ветер».** Ребенок делает вдох и на выдохе произносит звук «ш-ш-ш» или "ф-ф-ф", имитируя шум ветра.

6) **«Паровоз».** Ребенок делает короткие, отрывистые выдохи через рот, имитируя звук паровоза («чух-чух»). Это упражнение развивает силу и контроль над выдохом.

7) **«Свеча».** Ребенок делает глубокий вдох и на выдохе старается «погасить» воображаемую свечу, выдыхая воздух тонкой, направленной струей.

8) **«Часики».** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

9) **«Трубач».** Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

10) **«Петух».** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

11) **«Каша кипит».** Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

12) **«Паровозик».** Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

13) **«На турнике».** Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

14) **«Шагом марш!».** Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.

15) **«Летят мячи».** Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

16) **«Насос».** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

17) **«Регулировщик».** Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять

положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

18) «Вырасти большой». Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

19) «Лыжник». Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

Глазодвигательные упражнения

Цель: Развитие подвижности глазных яблок, координации движений глаз, фиксации взгляда, что важно для восприятия письменной речи (чтение, письмо), а также для лучшей концентрации внимания и лучшего усвоения информации. Слабая зрительно-моторная координация может проявляться в трудностях при переписывании с доски, при чтении и письме.

1) «Восьмерки». Взгляд направлен вперед. Затем глазами, без движения головы, рисуется горизонтальная восьмерка (знак бесконечности) в воздухе. Сначала в одну сторону, затем в другую. Можно представить, что глазами рисуется большая восьмерка перед собой.

2) «Поезд». Ребенок следит глазами за движущимся пальцем логопеда или игрушкой по прямой линии (вверх-вниз, влево-вправо).

3) «Круги». Ребенок рисует глазами круги по часовой стрелке и против часовой стрелки, не поворачивая головы.

4) «Змейка». Ребенок следит глазами за зигзагообразной линией, нарисованной на бумаге или карточке.

5) «Окошки». Ребенок смотрит на различные предметы, расположенные в разных частях комнаты, фиксируя на них взгляд.

6) «Стрелки». Ребенок следит глазами за движением стрелок, указывающих в разные стороны.

7) «Лабиринт». Ребенок проводит глазами по лабиринту, не отрывая взгляда от линии.

8) «Погреем глазки». Потереть ладони друг о друга и легко, без усилий, прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (30 секунд). Открыть глаза.

9) «Далеко – близко». Педагог раздает детям картинки. Дети смотрят на картинку примерно 5 секунд не отрывая глаз. Затем переводят взгляд на окно на 5 секунд. Делают упражнение 4-5 раз не напрягая глаз.

10) «Моргание». Быстро моргать глазами в течение 10-15 секунд, затем повторить то же самое 3 раза с интервалами в 5-7 секунд.

Растяжки (упражнения на расслабление и растяжение мышц)

Цель: Снятие мышечного напряжения, улучшение кровообращения, повышение эластичности мышц, в том числе мышц, участвующих в артикуляции. Растяжки помогают подготовить мышцы к работе, снять излишнюю скованность, что особенно важно при наличии спастичности или

гипертонуса мышц артикуляционного аппарата. Также они способствуют общему расслаблению и улучшению самочувствия ребенка.

1) **«Звездочка»**. Ребенок ложится на спину, руки и ноги раскинуты в стороны, образуя фигуру звезды. Затем, на вдохе, участник старается максимально вытянуться, оттягивая пальцы рук и ног от центра тела. На выдохе – расслабляется, возвращаясь в исходное положение.

2) **«Дерево»**. Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч. Одна рука поднимается вверх, другая опускается вниз. Затем корпус плавно наклоняется в сторону поднятой руки, как ветви дерева, гнущиеся на ветру. Важно сохранять равновесие и ощущать растяжение боковых мышц.

3) **«Облачко»**. Ребенок сидит или лежит, закрывает глаза и представляет, что он легкое облачко. Медленные, плавные движения руками и ногами, имитирующие покачивание облака на ветру.

4) **«Лягушка»**. Ребенок сидит на корточках, обхватив колени руками, и медленно "вытягивается", вставая на ноги, как будто лягушка расправляет лапки.

5) **«Цветок»**. Ребенок сидит на полу, ноги согнуты в коленях, стопы касаются друг друга. Медленно разводит колени в стороны, как будто раскрывается цветок.

6) **«Змея»**. Ребенок лежит на животе, опираясь на руки, и медленно прогибается в спине, вытягивая шею вверх, как змея.

7) **«Солнышко»**. Ребенок стоит, руки подняты вверх, и медленно наклоняется в стороны, как лучи солнца.

8) **«Потягивание кошки»**. Ребенок встает на четвереньки и медленно выгибает спину вверх (как кошка, которая потягивается), затем прогибается вниз.

9) **«Книжка»**. Потянуться вверх прямыми руками, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх; наклониться вперед, лбом прижаться к коленям; вернуться в и.п.

10) **«Бабочка»**. Сед на пятках, выпрямить назад правую (левую) ногу, ягодицы на правой (левой) пятке, вдох; руки в стороны, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, выдох. То же с другой ноги.

11) **«Мяч»**. Сед с упором рук сзади. Подтянуть колени к себе, пятки к ягодицам, спину выпрямить, позвоночник вытянуть вверх, вдох; на выдохе обхватить колени руками, голову опустить на колени; на вдохе перекат на спину; на выдохе вытянуть ноги и руки и положить их на пол.

12) **«Треугольник»**. Широкая стойка ноги врозь, ноги параллельно, руки опущены. Вытянуть руки над головой ладонями друг к другу, ноги крепко упираются в пол, вдох; руки опустить, выход.

13) **«Фламинго»**. Поднять вперед согнутую правую ногу, обхватить ее руками и прижать к себе, сохранять равновесие; вернуться в и.п. То же с другой ноги.

14) **«Лотос»**. Скрестить согнутые ноги вперед собой, выпрямить спину, вытянуть позвоночник; упираясь руками в пол, стараться вытянуться как можно выше.

15) «Кольцо». Лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Взять руками за стопы; прогнуться назад, держась за стопы; переднюю поверхность бедра оторвать от пола, колени разведены; опустить ноги на пол; лечь на пол, отпустить ноги.

16) «Поклон». Сед на пятках, руки опущены. Потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох; на выдохе наклониться вперед, лбом коснуться пола, руки лежат на полу.

Упражнения для развития мелкой моторики

Цель: Развитие ловкости, точности и координации движений пальцев и кистей рук. Мелкая моторика тесно связана с развитием речи, так как в головном мозге центры, отвечающие за речь и движения пальцев, расположены близко друг к другу. Развитая мелкая моторика способствует лучшему формированию звуков, развитию фонематического слуха и общей речевой активности.

1) «Колечки». Ребенок берет небольшой мячик или шарик. Поочередно каждым пальцем (от указательного до мизинца) перекачивает шарик по ладони, стараясь не уронить его. Затем упражнение повторяется в обратном порядке (от мизинца к указательному).

2) «Замок». Ребенок берет небольшой предмет. Задача – «запереть» этот предмет в «замок», образованный пальцами обеих рук. Пальцы переплетаются между собой, образуя сложную конструкцию, удерживающую предмет внутри. Затем «замок» медленно и аккуратно «открывается», освобождая предмет.

3) «Ладонка – замри!». Вытянуть руки вперед с разведенными пальцами и пробовать удержать 10 секунд. Если получается удержать позу, то руки положить на стол. Педагог может слегка приложить ладони на руки ребенка.

4) «Привет - пока!». Дети сгибают руки в локтях, держат кисти перед лицом, сгибают и разгибают пальцы одновременно, не сжимая их в кулачки. Далее сгибают и разгибают по очереди, начиная с большого пальца.

5) «Пальчиковые игры». Игры с пальцами, сопровождаемые стихами или песенками (например, «Сорока-белобока», «Этот пальчик – дедушка»).

6) «Лепка». Лепка из пластилина, глины, теста. Создание различных фигурок, шариков, колбасок.

7) «Нанизывание бусин/пуговиц». Нанизывание мелких предметов на нитку или шнурок.

8) «Сортировка мелких предметов». Сортировка фасоли, гороха, пуговиц по цвету, размеру или форме.

9) «Игры с мелкими игрушками». Перекладывание мелких игрушек из одной емкости в другую, строительство из мелких конструкторов.

Упражнения для развития координации движений

Цель: Формирование согласованности движений различных частей тела, развитие чувства равновесия, пространственной ориентации. Хорошая

координация движений важна для общей двигательной активности, которая, в свою очередь, влияет на развитие речи.

1) **«Первые шаги».** Ребенок стоит прямо, ноги на ширине плеч. Затем делает медленный, осознанный шаг вперед одной ногой, одновременно поднимая противоположную руку вперед. Важно сохранять равновесие и координировать движения рук и ног. Затем шаг повторяется другой ногой и рукой.

2) **«Ходьба по линии/дорожке».** Ребенок идет по нарисованной на полу линии, стараясь не сходить с нее. Можно усложнять, предлагая идти спиной вперед или с предметом в руках.

3) **«Прыжки на одной/двух ногах».** Прыжки на месте, вперед, назад, в стороны. Можно использовать скакалку.

4) **«Бросание и ловля мяча».** Бросание мяча вверх и ловля его, бросание мяча партнеру, ловля мяча после отскока от стены.

5) **«Перешагивание через препятствия».** Перешагивание через кубики, веревки, подушки.

6) **«Имитация движений».** Ребенок повторяет за логопедом или взрослым различные движения: махи руками, наклоны, повороты, приседания.

7) **«Танцевальные движения».** Простые танцевальные движения под музыку, направленные на развитие ритмичности и согласованности.

8) **«Игры с мячом на равновесие».** Стояние на одной ноге с мячом в руках, перекачивание мяча по полу ногами.

Артикуляционные упражнения

Цель: Развитие подвижности, силы, дифференцированности и точности движений органов артикуляции (губ, языка, щек, нижней челюсти, мягкого нёба). Это необходимо для правильного формирования звуков речи. Слабая артикуляция может приводить к искаженному произношению звуков, заменам и пропускам.

1) **«Окошко».** На счет «раз» широко открыть рот (окошко открыто), на счет «два» закрыть рот (окошко закрыто).

2) **«Лягушка».** Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение на счет до пяти. Прикус должен быть естественным, нижняя челюсть не должна выдвигаться вперед. Вот понравится лягушкам, тянем губы прямо к ушкам. Потяну, перестану и нисколько не устану.

3) **«Хоботок».** Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать их в таком положении на счет до пяти. Подражаю я слону. Губы хоботком тяну. А теперь их отпускаю и на место возвращаю.

4) **«Лягушка-хоботок».** На счет «раз-два» чередовать упражнение «Лягушка» и упражнение «Хоботок». Свои губы прямо к ушкам растяну я, как лягушка. А теперь слоненок я, Хоботок есть у меня.

5) «Лопаточка». Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. В этом упражнении важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы.

Язык лопаткой положи

И под счет его держи

Раз, два, три, четыре, пять!

Язык надо расслаблять!

6) «Губы»

- «Улыбка». Широко растянуть губы в улыбке, обнажив зубы.
- «Трубочка». Вытянуть губы вперед трубочкой.
- «Улыбка-трубочка». Чередовать положения губ.
- «Надуть щеки». Надуть обе щеки, затем поочередно каждую.
- «Покусывание губы». Аккуратно покусывать верхнюю и нижнюю губу.

7) «Язык»

- «Лопатка». Широкий, плоский язык положить на нижнюю губу.
- «Иголочка». Узкий, напряженный язык вытянуть вперед.
- «Часики». Кончиком языка попеременно касаться правого и левого угла рта.
- «Качели». Кончиком языка касаться то верхних, то нижних зубов.
- «Лошадка». Цокать языком, имитируя цокот копыт.
- «Грибок». Присосать язык к нёбу, чтобы между зубами и языком образовалась щель.
- «Чистим зубы». Кончиком языка «чистить» зубы с внутренней стороны (верхние и нижние).
- «Маляр». Кончиком языка «красить» нёбо, двигаясь от передних зубов к задним.
- «Горка». Язык поднимается к верхним зубам, затем опускается вниз.

8) «Щеки»

- «Надуть щеки». Надуть обе щеки, затем поочередно каждую.
- «Втянуть щеки». Втянуть щеки внутрь рта.
- «Перекачивать воздух». Перекачивать воздух из одной щеки в другую.

9) «Нижняя челюсть»

- «Открываем рот». Широко открыть рот, затем медленно закрыть.
- «Движения челюстью». Двигать нижней челюстью вперед-назад, влево-вправо.

10) «Мягкое нёбо»

- «Зевнуть». Имитировать зевок, чтобы мягкое нёбо поднялось.
- «Голосовые вибрации». Произносить протяжные гласные звуки (а, о, у), ощущая вибрацию в области мягкого нёба.