

«РОТ НА ЗАМОК»

Круговая мышца участвует в жевании, речи и позволяет с силой выталкивать воздух, что необходимо при говорении. Также правильное развитие этой мышцы влияет на формирование анатомически правильного положения зубов.

Для говорения и чистой речи необходимо, чтобы круговая мышца была в норме.



Делюсь с вами упражнениями для укрепления круговой мышцы рта.

Губы необходимо вытянуть вперед, как при задувании свечи, затем следует растянуть их, как при широкой улыбке. Далее губы следует снова вытянуть вперед, пытаясь одновременно что-либо говорить. Удерживаем губы в данном положении до полуминуты

- Нужно сильно сжать губы, набрать носом воздух, затем максимально раздуть щеки. Следует давить на них при помощи кулаков для выхода воздуха, не разжимая губ
- Губы сжать, набрать воздух под нижнюю губу, далее - и под верхнюю губу
- Взять полосу из плотного картона и положить между губами. Плотно сжимать ее, удерживать ее от 30 до 50 минут. Для новичков лучше начинать с одной минуты удерживания картона губами, постепенно наращивая длительность упражнения
- В уголках рта расположить мизинцы и слегка растягивать рот, после чего сомкнуть губы
- Валики из ваты средних размеров расположить за верхней и нижней губой с боков от уздечки, сомкнуть губы. В таком положении необходимо произносить звуки м, б и п
- Необходимо дуть на предметы, перемещающиеся в пространстве, например на мыльный пузырь, перо или ватный кусочек. Эффективно для тренировки круговой мышцы рта



Информацию подготовила учитель –логопед: Кренева Светлана Юрьевна