

6. Ныряльщик



Задержали дыхание...
Теперь мы ныряем:
Раз-два-три-четыре-пять.
Через рот выдыхаем.

- Набрать через нос воздух, ненадолго задержать его и медленно выдохнуть через рот.

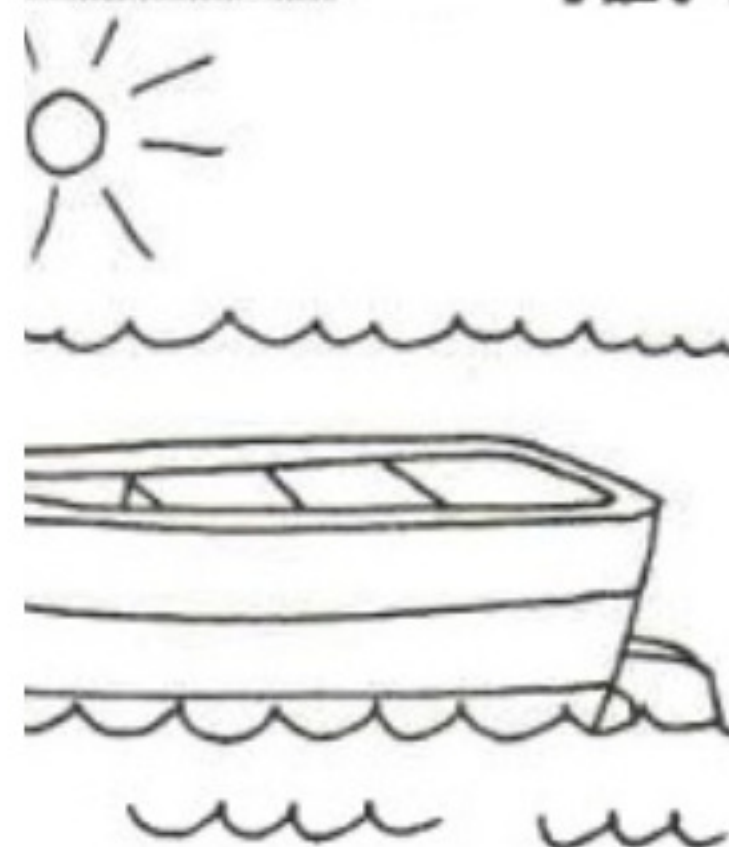
9. Щенки



Мы весёлые щенки,
Мы играем — раз, два, три!

- Делать неглубокие быстрые вдохи через нос. Слово щенок, обнюхать всё вокруг.

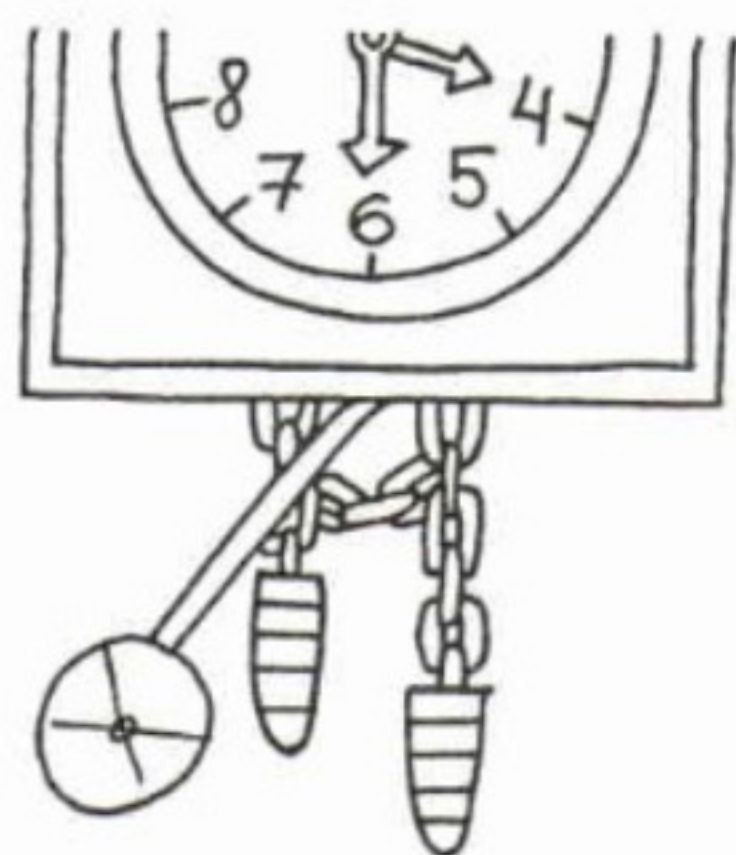
12. Лодочки



Ветер дует, подгоняет,
Лодочку вперёд толкает.

Вдохнуть через нос, а потом медленно выдохнуть через сомкнутые трубочкой губы.

5. Маятник



Тик-так, так-тик —
Словно маятник, язык.

- Открыть рот. Высунуть язык и двигать им влево—вправо. Следить за тем, чтобы язык не облизывал губы.
- Счёт: 1—2.

16. Качели



На качелях мы катались.
Вверх взлетали —
опускались.
Как взлетали к небу — ух! —
Нам захватывало дух.

- Открыть рот. Кончиком языка толкать поочередно то верхние, то нижние зубы. Нижняя челюсть не двигается.
- Счёт: 1—2.

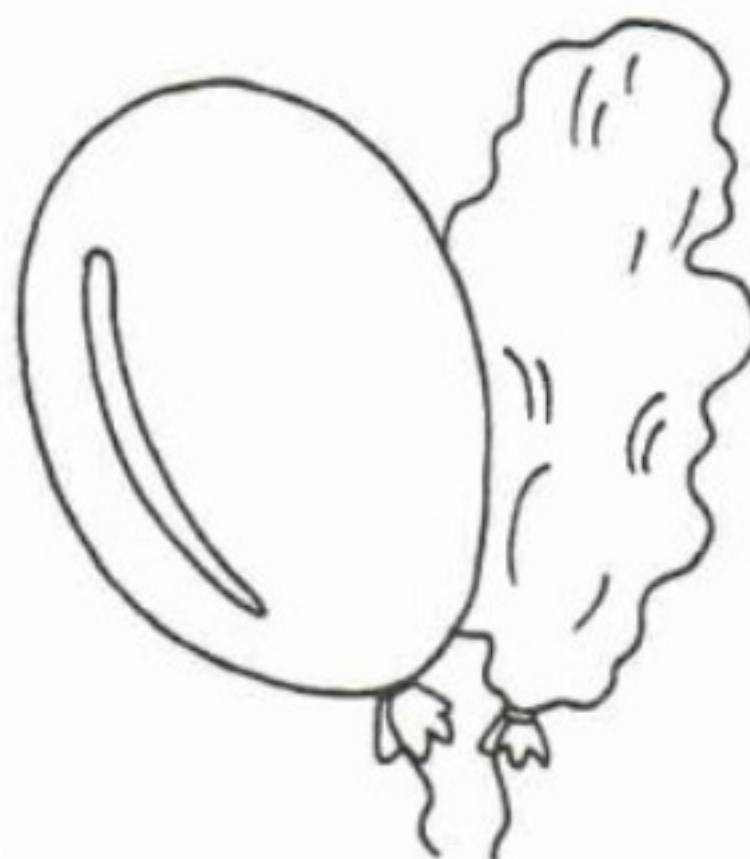
15. Вкусное варенье



Мы варенье смаковали,
Потом губы облизали.

- Медленно облизать языком верхнюю, затем нижнюю губы, совершая круговые движения языком.
- Счёт: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10.

4. Воздушный шарик



Словно шарик воздушный,
Мы щёки надули,
Но шарик наш сдулся —
Мы щёчки втянули.

- «Надуть» воздухом щёки, а потом втянуть их между челюстями.
- Счёт: 1—2.

7. Полоскание



Чтоб были здоровыми
Зубы твои,
Ты их полощи
После вкусной еды.

- Имитировать полоскание зубов, не выпячивая сомкнутые губы.
- Счёт: 1—2.

12. Дудочка



Свои губы — трубочку —
Превращу я в дудочку.
Вдоль по улице иду,
В дудку дую: «Ду-ду-ду!»

- Вытянуть несомкнутые губы вперёд трубочкой и удерживать их в таком положении. Подудеть: ду-ду-ду.

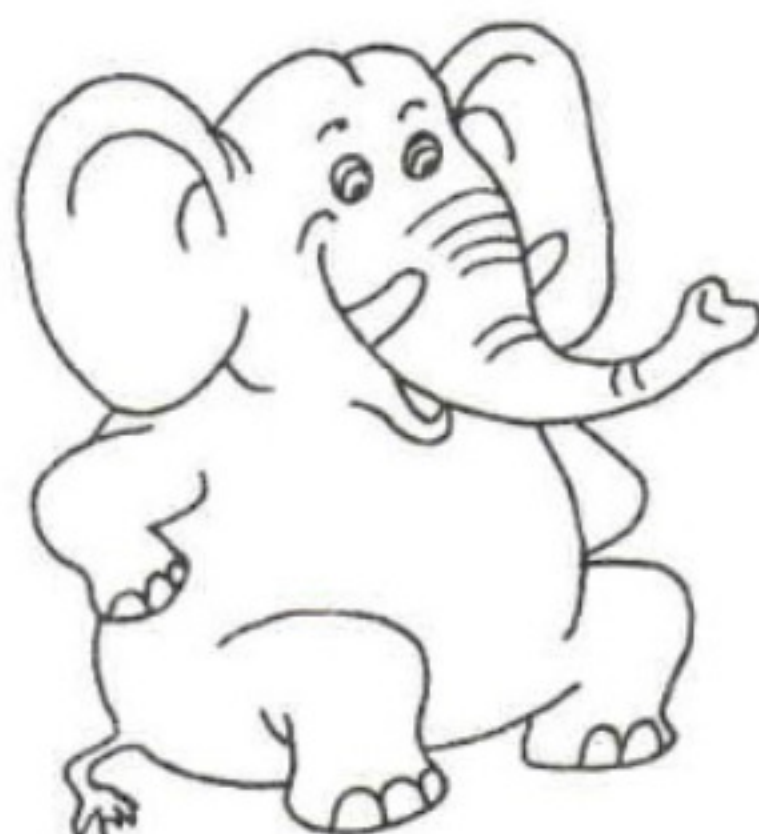
22. Маляр



Как маляр я — так и так —
Небо побелить мастак.

- Открыть рот. «Побелить» языком небо, делая медленные движения от верхних передних зубов вглубь рта и назад.
- Счёт: 1—2.

9. Хоботок



Подражаю я слону —
Губы «хоботком» держу.

- Выпятить узкой трубочкой напряжённые и сомкнутые губы.
- Удерживать: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10.
- Выпятить губы трубочкой, а затем расслабить их в лёгкой улыбке.
- Счёт: 1—2.

6. Чашка



Завернули края языка —
Вышла чашка.
А вот и она!

- Открыть рот. Положить широкий язык на расслабленную нижнюю губу. Завернуть вверх края языка в форме чашки.
- Удерживать: 1—2—3—4—5—6—7—8—9—10.