

## Самомассаж мышц языка

Данные приемы самомассажа языка можно рассматривать и как часть активной гимнастики.

Каждое упражнение выполняется по 3-5раз.

Жуем язык, как жвачку.

- Проталкиваем язык, сквозь сжатые зубы (протолкнуть стараемся выдвинуть как можно длиннее, движение вперед-назад).
- **«Поглаживание языка губами»**. Просунуть язык сквозь узкую щель между губами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта. Постепенно убирать язык в полость рта.
- **«Накажем язычок»**. Пошлепывать язычок губами «ПЯ-ПЯ-ПЯ». Выполняем упражнение, как предыдущее, только по языку шлепаем, говоря при этом пя-пя-пя.
- **«Поглаживание языка зубами»** Просунуть язык как можно дальше сквозь узкую щель между зубами, затем расслабить его так, чтобы боковые края языка касались углов рта.
- **«Покусали язычок»**. Покусать язычок зубками «ТА-ТА-ТА». Высовываем язык вперед и убираем обратно в рот, при этом покусываем язык.
- **Играем в прятки с языком** (или играем в футбол, пряча язык то в одну щеку, то в другую).