**Артикуляционные упражнения при афазии**

Процесс восстановления речи необходимо начинать как можно раньше. Лучше всего делать это сразу, как только состояние человека, перенесшего инсульт, стабилизировалось.

1. Рот открыт, губы в улыбке, широкий язык удерживать в полости рта в расслабленном, спокойном состоянии 5-10 секунд. Важно следить, чтобы язык не сужался, а его кончик касался нижних зубов (зеваем).
2. Набрать воздух в рот, чтобы щёки надулись, при этом сильно сжать губы. Зафиксировать это положение на несколько секунд, затем втянуть щёки.
3. Погонять воздух из одной щеки в другую, как будто во рту шарик.
4. Расслабить губы и подуть воздух «тпру-у-у».
5. Улыбнуться, сильно обнажив зубы.
6. Вытянуть губы в хоботок, беззвучно произнося звук «у». Это упражнение нужно чередовать с № 5 не менее 5-7 раз.
7. Рот открыт, губы в улыбке; легко покусывая, помассировать зубами всю поверхность языка, медленно высовывая и затем втягивая его в рот. Потом чесать язык зубами (кусаем язык зубами).
8. Пошлепать по языку губами, произнося пя-пя-пя для расслабления мышц языка (кусаем язык губами).
9. Рот открыт, губы в улыбке. Облизывать кончиком языка верхнюю губу, затем нижнюю (облизываем языком слева направо верхнюю губу, а затем нижнюю).
10. Рот закрыт. Облизывать передние нижние и верхние зубы. Следить, чтобы челюсть и губы не двигались («чистим зубы»).
11. Рот закрыт. Облизывать зубы под губами круговыми движениями языка («чистим зубы»).
12. Рот открыт, губы в улыбке, двигать язык к уголкам рта вправо-влево. Следить, чтобы челюсть и губы были неподвижны, язык не скользил по нижней губе (двигаем языком влево-вправо).
13. Напрячь нижнюю челюсть как при произнесении звука «ы».
14. Широкий язык присосать к твердому нёбу, удерживать, затем оторвать со щелчком (щелкаем языком).

Каждое упражнение выполняйте по 5-7 раз, не спеша, глядя в зеркало, на несколько секунд фиксируя положение языка, губ или щёк до 4 раз в день.