

Ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne.



Ćwiczenia języka:

1. Wysuwanie języka - język wąski i szeroki;
2. Kierowanie języka w kącki ust: w prawo i w lewo- przy szeroko otwartych ustach;
3. Unoszenie języka na górną wargę- język wąski i szeroki, usta szeroko otwarte (język na defiladzie);
4. Unoszenie języka za górne zęby i cofanie do podniebienia miękkiego;
5. Dotykanie językiem poszczególnych zębów- po kolei (liczenie ząbków);
6. Oblizywanie zębów ruchem okrężnym.
7. Oblizywanie warg ruchem okrężnym przy szeroko otwartych ustach (kotek oblizuje się);
8. Młaskanie czubkiem języka, młaskanie środkiem języka, przyssanie języka do podniebienia miękkiego;
9. Wypychanie policzków językiem;
10. „Przyklejanie” języka do podniebienia i głośne „odklejanie” go.



Ćwiczenia żuchwy:

1. Szerokie otwieranie ust (jak przy wymawianiu głoski a), zęby są widoczne;
2. Wysuwanie żuchwy, zakładanie dolnych zębów na górną wargę i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie;
3. Naśladowanie przeżuwania;
4. Naśladowanie żucia gumy;
5. Ziewanie;
6. Robienie kótek żuchwą - raz w prawo, raz w lewo.



Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

1. Język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami „Zmęczony piesek”;
2. Kaszlanie z językiem wysuniętym z ust „Chory krasnoludek”;
3. Nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczenie nosem „Balonik”;
4. Chrapanie na wdechu i wydechu;
5. Wymawianie sylab:
ku-ko, ku- ko,
uku- oko, uku- oko,
kuku- koko, kuku- koko.



Ćwiczenia warg:

1. Szerokie otwieranie i zamykanie ust. Wysuwanie warg do przodu (jak przy samogłosce u), rozchylenie warg (jak przy samogłosce e). Ruchy wysuwania i rozchylenia warg powinny być wykonywane naprzemiennie;
2. Wargi płasko złączone. Rozciąganie warg poprzez cofnięcie kątek ust (jak przy samogłosce i);
3. Układanie dolnej wargi na górną i odwrotnie.
4. Wysuwanie warg do przodu, ściąganie ich i przesuwanie w kąci ust: w prawo, w lewo;
5. Naśladowanie posyłania całusów;
6. Wykonywanie naprzemiennych ruchów: ryjek- uśmiech,
7. Cmokanie.
8. Parskanie, wprawianie warg w drganie;
9. „Wciąganie” policzków do jamy ustnej;
10. Nadymanie raz prawego, raz lewego policzka;

Ćwiczenia policzków:



1. Wciąganie policzków;
2. Nadymanie policzków;
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza;
4. Naprzemiennie nadymanie policzków- wciąganie policzków;
5. Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę;