

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE

NARZĄDY ARTYKULACYJNE

1. Ćwiczenia szczęki dolnej:

- Opuszczanie i unoszenie szczęki,
- Ruchy szczęki dolnej w prawo i w lewo (wargi rozchylone, potem zamknięte),
- Naśladowanie ziewania.

2. Ćwiczenia usprawniające wargi i policzki:

- Przesadne wymawianie głosek: a, o, u (zachować kolejność),
- Przesadne wymawianie głosek: e, u,
- Ćwiczenie „uśmiech-buziak,”
- Cmokanie,
- Nagryzanie warg: górnej dolnymi zębami i odwrotnie,
- Parskanie,
- Usta „sklejone”: ruchy na boki, ruchy okrężne,
- Ćwiczenie „wąsy”,
- Nabieranie powietrza i „płukanie” buzi (wargi zwarte, buzia zamknięta),
- Nabieranie powietrza pod wargę górną i dolną,
- Zwieranie i rozwieranie warg (zęby zaciśnięte),
- Ćwiczenie „rybka”.

3. Ćwiczenia usprawniające język:

- Język kierowany na brodę, do nosa, w stronę ucha lewego i prawego – buzia szeroko otwarta,
- Oblizywanie górnej i dolnej wargi - buzia szeroko otwarta,
- Wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie do jamy ustnej (ruch języka w poziomie) - buzia szeroko otwarta,

- Dotykanie czubkiem języka do górnej wargi, górnych jędynek, za jędynek na „górkę” - buzia szeroko otwarta,
- Przesuwanie czubka języka od górnych zębów poprzez dziąsła i podniebienie,
- Młaskanie czubkiem, potem środkiem języka,
- Przeciskanie języka przez zaciśnięte zęby,
- Nagryzanie języka (język wolno wysuwa się i wsuwa do jamy ustnej),
- Przykrywanie szerokim językiem górnych zębów,
- Język „łopatka”,
- Ruchy języka na przemian do górnych i dolnych dziąseł – buzia szeroko otwarta,
- Liczenie zębów górnych i dolnych - buzia szeroko otwarta,
- Kłaskanie (zwrócić uwagę na układ warg).

4. Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- Powoli, spokojnie wdychać i wydychać powietrze przez nos, przy zamkniętych ustach,
- Powtórzyć powyższe ćwiczenie z zaciśniętą jedną dziurką nosa, potem z drugą,
- Wykonać głęboki wdech przez nos i wydech przez szeroko otwarte usta; przy wydechu zacisnąć nos,
- Wykonać wdech przez usta i wydech przez nos,
- Dmuchiwanie przez usta w określonym kierunku i z określoną siłą,
- Chrząkanie (ćwiczenie to należy stosować z umiarem, gdyż może powodować chrypę),
- Ziewanie – wydech połączony z wymawianiem samogłoski głośno lub szeptem,
- Unoszenie i opuszczanie podniebienia miękkiego przy szeroko otwartych ustach i obserwowanie tych ruchów w lustrze,
- Gwizdanie,
- Przenoszenie za pomocą rurki małych papierków.