ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE MOTORYKĘ NARZĄDÓW MOWY

**1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie warg:**

– naśladowanie rybki (usta w tzw. *rybi pyszczek*)

– cmokanie

– układamy usta w dzióbek, przesuwamy raz w prawo, raz w lewo

– ułożenie ust na zmianę w dzióbek i uśmiech (można mówić *u-i-u-i-u-i …*)

– wymawianie na zmianę *o-e-o-e-o-e*

– parskanie

– robienie na zmianę uśmiechniętej i smutnej minki (kąciki ust w górę i w dół)

– przytrzymanie kredki/ołówka pod nosem przy pomocy górnej wargi

– kilkakrotne nadymanie policzków, przy zwartych wargach

– przy zamkniętych szczękach – zwieranie i rozwieranie warg

– przy zamkniętych szczękach – unoszenie na zmianę wargi górnej (tak, by odsłonić górne zęby) i dolnej (by odsłonić zęby dolne)

– przy zamkniętych szczękach – ułożenie warg w kształt samogłoski “u” i powolne ich rozwieranie i zwieranie

– utrzymywanie przy pomocy warg patyczka obciążonego plasteliną

– przy rozwartych szczękach – wciąganie w głąb jamy ustnej warg, tak by całkowicie przysłoniły zęby

– rysowanie kółek wargami wysuniętymi i ułożonymi w dzióbek

**2. Ćwiczenia języka**

– wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie w głąb jamy ustnej; język nie powinien dotykać warg

– wysunięcie języka z jamy ustnej i wykonywanie ruchów wahadłowych od jednego kącika ust do drugiego; język nie powinien dotykać warg, należy także unikać współruchów szczęki dolnej

– język wysunięty z jamy ustnej, na przemian przyjmuje kształt łopaty (szeroki) i grotu (wąski); nie dotyka zębów, ani warg

– zaginanie wysuniętego języka w kształcie łopaty (język szeroki) możliwie najwyżej w kierunku nosa (język przylega do górnej wargi), a następnie ten sam układ na wardze dolnej

– unoszenie wąskiego języka możliwie najwyżej w kierunku nosa

– przy otwartych ustach – chowanie języka pod górną wargę (między wargę, a zęby), a następnie pod dolną (również między wargę, a zęby)

– zaginanie czubka języka do góry i do dołu; język nie dotyka warg

– oblizywanie zewnętrznej powierzchni zębów przy zamkniętych ustach

– oblizywanie wkoło warg (usta szeroko otwarte)

– przy szeroko otwartych ustach – dotykanie na zmianę górnych i dolnych zębów

– przy otwartych ustach – język dotyka na zmianę ostatnich zębów trzonowych górnych i dolnych, po obu stronach szczęki (należy unikać współruchów żuchwy)

– przy otwartych ustach – dotykanie czubkiem języka różnych punktów na podniebieniu (tzw. liczenie gwiazdek na niebie) oraz przesuwanie językiem po podniebieniu w przód i w tył (tzw. malowanie sufitu)

– zwijanie języka w rulonik

– uniesienie boków języka, tak aby ułożył się w kształt łyżeczki

– przy otwartych ustach – oparcie czubka języka o dolne siekacze i unoszenie jego środka (tzw. koci grzbiet)

– kląskanie

– uderzanie czubkiem języka o górny wałek dziąsłowy przy otwartych ustach

**3. Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

– ziewanie

– przy szeroko otwartej jamie ustnej – wdech tylko przez jamę nosową, wydech przez usta

– wymawianie: *uku – ugu – oko – ogo – ukku – uggu – okko – oggo*

– udawanie chrapania na wdechu i wydechu

**4. Ćwiczenia szczęki dolnej**

– powolne opuszczanie i unoszenie żuchwy

– powolne opuszczanie i unoszenie żuchwy przy zamkniętych ustach

– powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył oraz na boki przy zamkniętych ustach

– powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył oraz

Proszę wybrać po 2 ćwiczenia z każdej grupy i ćwiczyć codziennie przez 10 min.