Ćwiczenia narządów artykulacyjnych

**Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej):**

* **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
* **Grzebień** - wysuwnie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górne wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
* **Krowa** - naśladowanie przeżuwania.
* **Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.
* **Opuszczanie żuchwy** – powoli i spokojnie opuszczajcie żuchwę, starając się jak najszerzej otworzyć buzię. Po serii powolnych      ruchów, przyspieszcie je.
* **Ziewanie** – świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnijcie kilkukrotnie.
* **Robienie kółek żuchwą** – raz w prawo, raz w lewo.
* **„Zamiatanie”** żuchwą – przy otwartej buzi przesuwajcie dolną szczękę rytmicznie na boki, najpierw powoli, a potem coraz szybciej.
* **Małpa**– ruszajcie żuchwą we wszystkich kierunkach, podobnie jak wykonują to małpy. To doskonałe ćwiczenie rozluźniające.

**Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:**

* Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
* Płukanie gardła ciepłą wodą.
* „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
* Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
* Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku ak, ok, ek, ik, yk, uk…
* Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, egę itp.
* Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

**Ćwiczenia języka:**

* „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
* Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
* Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
* Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
* Kląskanie językiem.
* Dotykanie czubkiem  języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust  / żuchwa opuszczona/.
* Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego      kącika ust.
* Rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
* Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
* Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
* Oblizywanie zębów  po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

**Ćwiczenia warg:**

* Wymawianie na przemian „ a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
* Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „ iii”.
* Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „ uuu”.
* Naprzemienne wymawianie „ i – u”.
* Cmokanie.
* Parskanie /wprawianie warg w drganie/.
* Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
* Dmuchanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
* Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y, o-a-y-i-u, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o.
* Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
* Wysuwanie warg w „ ryjek”, cofanie w „ uśmiech”.
* Wysuwanie warg w  przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
* Wysuwanie warg w  przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

**Ćwiczenia policzków:**

* Nadymanie policzków      – „ gruby miś”.
* Wciąganie policzków      – „ chudy zajączek”.
* Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
* Naprzemiennie „gruby miś” – „ chudy zajączek”.
* Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

**Ćwiczenia prawidłowego połykania:**

***/*** wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym/:

* Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych  ustach.
* Lizanie czubkiem  języka wałka dziąsłowego.
* Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
* Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.