**ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PRACĘ NARZĄDÓW MOWY**

**ĆWICZENIA WARG:**

* zakładanie wargi górnej na dolną i odwrotnie
* zęby górne zaciśnięte na dolnej wardze – wypychanie powietrza (to samo odwrotnie)
* wargi wysunięte do przodu, tzw. „dzióbek” – skręty w prawo i lewo
* ruch okrężny warg
* przy zwartych szczękach i wargach odciąganie na przemian kącików ust na boki
* szerokie otwieranie ust i zamykanie z dociśnięciem warg
* parskanie, cmokanie, gwizdanie, rybka (karpik)
* naprzemienne ściąganie ust jak przy wymawianiu głoski „u” i spłaszczanie ich jak przy samogłosce „i” (szeroki uśmiech i „dzióbek” – naprzemiennie, bez pokazywania zębów lub w innej wersji – z odsłoniętymi zębami)
* zwieranie i rozwieranie warg przy zaciśniętych zębach
* wymawianie samogłosek ustnych z przesadną artykulacją warg w kolejności: a-i-o-e-u-y;
* trzymanie i obracanie, przy pomocy warg – rurki, ołówka
* wciąganie policzków do wewnątrz
* nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza
* nadymanie policzków i zatrzymanie powietrza w jamie ustnej przez ok. 5 sekund, następnie oddychanie przez nos bez zmiany położenia wargi policzków
* przerzucanie powietrza z jednego policzka do drugiego

**ĆWICZENIA JĘZYKA**

* oblizywanie wargi górnej– usta szeroko otwarte
* wysuwanie języka do przodu i cofanie w głąb jamy ustnej (bez kontaktu z wargami)
* „wahadełko” – kierowanie języka w kąciki ust bez dotykania językiem warg i zębów
* kląskanie językiem + „przyklejanie” szerokiego języka do podniebienia
* oblizywanie górnych zębów – usta szeroko otwarte
* mycie zębów górnych językiem – liczenie zębów górnych językiem
* wypychanie językiem policzków
* „otwieranie” i „zamykanie” zębów bez odrywania języka od podniebienia
* wyraźne wymawianie głosek [l-a], bez poruszania brodą, przy szeroko otwartych ustach
* przeciskanie języka między zęby
* wymawianie głoski [t t t…] przez uderzanie końcem języka o podniebienie, podobnie z głoską [d]
* wymawianie sylab la la la…lo lo lo…le le le… ( poruszanie jedynie językiem – nie brodą (usta szeroko otwarte)
* ruchy poziome językiem przy otwartych ustach
* masowanie językiem podniebienia
* cofanie szerokiego języka po podniebieniu do gardła
* poprzeczne rozciąganie języka, ujmowanie go między zęby przedtrzonowe – „szeroki język”, „łopata”

**ĆWICZENIA ODDECHOWE:**

**Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:**

* **w przewietrzonym pomieszczeniu,**
* **przed jedzeniem lub 2-3 godziny po posiłku,**
* **systematycznie 2-3 razy dziennie przez ok. 2-3 min,**
* **przedłużanie wydechu nie może być zbyt długie, bo może opróżnić płuca z tzw. „powietrza zapasowego.**

**Ćwiczenia oddechowe rozpoczynamy od ćwiczeń, w czasie których dziecko powinno jedynie „bawić się” oddechem. Stopniowo przechodzimy do ćwiczeń trudniejszych, a więc ćwiczeń oddechowych połączonych z elementami gimnastyki całego ciała lub ćwiczeniami fonacyjnymi. Nowe elementy wprowadzamy, gdy dziecko opanowało wcześniejsze etapy kontroli oddechu.**

**Każde dziecko ma własny indywidualny rytm oddechu, inną pojemność płuc. Dlatego ćwiczenia te każde dziecko wykonuje zgodnie ze swoimi możliwościami.**

Przykłady ćwiczeń:

1. Chłodzenie „gorącej zupy”.
2. Wąchanie kwiatów, zapachów, potraw.
3. Dmuchanie na „zmarzniętą szybę”, chuchanie na złączone dłonie.
4. Zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej, a następnie z szorstkiej powierzchni.
5. Nadmuchiwanie balonów.
6. Dmuchanie na piórko, piłeczkę ping-pongową, waciki, kawałki papieru.
7. Dmuchanie wacików ustawionych w szeregu – „wyścigi samochodów”.
8. Dmuchanie na płomień świecy tak, aby go nie zgasić.
9. Dmuchanie na styropianowe zabawki pływające po wodzie.
10. Dmuchanie do naczynia z wodą przez rurkę.
11. Puszczanie baniek mydlanych.
12. Dmuchanie na wiatraczki, w gwizdki.
13. Gwizdanie.
14. Dmuchanie na paski papieru lub wycięte z kolorowego papieru zabawki (zwierzęta, kwiatki, listki, gwiazdki itp.) umieszczone na nitkach i umocowane na stelażu, tak aby jak najdłużej utrzymały pozycję wychylną.
15. Dmuchanie do celu, np. papierowych, styropianowych lub zrobionych z wacików zabawek (rybki do stawu, pająk na pajęczynę, myszki do norki, pies do kości itp.).
16. Dmuchanie na wycięty z papieru grzebień, od strony lewej do prawej, tak, aby na jednym wydechu wychyliły się wszystkie zęby grzebienia.
17. Przenoszenie skrawków papieru, wyciętych kształtów z papieru, albo kawałków waty za pomocą słomki z jednego do drugiego pojemnika lub na drugą planszę. Dziecko chwyta wargami słomkę i za pomocą wdechu powietrza łapie wybrany przedmiot, by przemieścić go w inne miejsce ( uczy się wstrzymania wdechu i podparcia oddechowego), pozostawia dany przedmiot robiąc wydech.
18. „Huśtamy zabawkę” – dziecko leży na materacu, kocu, ma zabawkę ułożoną na brzuchu, huśta ją przy pomocy oddechu. Aby zabawka nie spadła oddech musi być wolny i równy.
19. W pozycji leżącej na materacu, kocu: wykonanie wdechu z przyciśnięciem rąk do materaca, koca (rozstawione palce naciskają na podłoże) i wydechu wraz z rozluźnieniem całego ciała.

**Ćwiczenia oddechowe dobrze jest również łączyć z ruchami rąk i tułowia:**

1. Unoszenie rąk w górę podczas wdechu i wolne, spokojne ich opuszczanie przy wydechu. To ćwiczenie można wykonywać z dzieckiem w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej.
2. Wdech z jednoczesnym szybkim wzniesieniem rąk do boku, a wydech z powolnym przesuwaniem rak do przodu, aż do zupełnego ich złączenia.
3. Wdech z jednoczesnym wzniesieniem rąk bokiem do góry, wydech z powolnym ich opuszczaniem, któremu towarzyszy powolny wydech.
4. Szybki wdech z jednoczesnym skrętem tułowia w bok, w czasie powolnego wydechu następuje powrót do normalnej pozycji.

**ĆWICZENIA ODDECHOWO-FONACYJNE:**

1. Wymawianie na jednym wydechu samogłosek:

Aaaaa………,ooooo…..,uuuuu……,eeeee…..,iiiii…..,yyyyy…….;

1. Łączenie po 2 samogłoski:

Aoaoaoaoao……..,eoeoeoeoeo……….,iuiuiuiuiu………,uauauauaua………;

1. Śpiewanie samogłoski *e* wodząc palcem po muszli ślimaka (robimy to na jednym wydechu):
   * głosem ciągłym *eeeeeeeee*
   * głosem przerywanym *e e e e e e e e*
2. Naśladowanie szumu wiatru:

* jesiennego chłodnego – przedłużona artykulacja głoski *ssssssssss*
* zimowego lodowatego – przedłużona artykulacja głoski *wwwwwww*
* wiosennego ciepłego – przedłużona artykulacja głoski *fffffffff*
* letniego gorącego – przedłużona artykulacja głoski *hhhhhhh*

Ćwiczenie wykonujemy na jednym wydechu (wdech nosem).

1. Naśladowanie na jednym wydechu śmiechu różnych osób np. dziewczynka: hi, hi, hi, chłopiec: ha, ha, ha, staruszka: he, he, he, mężczyzna: ho, ho, ho.
2. Fonacja samogłosek lub spółgłosek /s, z, sz, ż, w, f/ na jednym wydechu podczas zabawy.
3. Liczenie na jednym wydechu 1, 2, 3, 4, 5....
4. Wyliczenie na jednym oddechu jak najwięcej wron :

„Jedna wrona bez ogona  
druga wrona bez ogona   
trzecia wrona bez ogona (...)  
a ta jedenasta, wrona ogoniasta.

**W codziennym kontakcie z dzieckiem rodzic przypomina o zasadach prawidłowego oddechu.**