

# Ćwiczenia rozwijające sprawność narządów mowy

## Ćwiczenia warg i policzków

- puszczenie baniek mydlanych
- dmuchanie na przedmioty (piórko, wiatraczek, watkę)
- dmuchanie przez wargi ustawione w różny sposób: „dzióbek”, na brodę, na grzywkę, na boki
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza z jamy ustnej z jednoczesną artykulacją głoski „s”
- cmokanie
- parskanie
- wyrazista, przesadna artykulacja samogłosek w układach po 2-3 samogłoski:  
u – o, u – a, i – u, i – o, i – u – i, o – u – o, a – o – a
- na zmianę : wysuwanie warg do przodu i rozciąganie warg

## Ćwiczenia żuchwy

- opuszczanie i unoszenie żuchwy przy napiętych mięśniach (szpara ust zamknięta)
- ruchy żuchwy w prawo i w lewo
- przy otwartych wargach: wysuwanie żuchwy ku przodowi i cofanie

## Ćwiczenia języka

- wysuwanie i chowanie języka
- wysunięty daleko na zewnątrz jamy ustnej język wykonuje ruch kolisty w lewo i w prawo
- powolne wysuwanie języka na brodę i szybkie chowanie w jamie ustnej
- wypychanie językiem policzków
- „język rurka” – zwijanie języka przez podnoszenie jego brzegów ku górze
- „język łyżeczka” – wysunięcie szerokiego języka na wargi i zaokrąglenie boków do góry
- kłaskanie językiem (klik – kłok)
- drapanie podniebienia czubkiem języka
- dotykanie zębów czubkiem języka

## Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- „sowa” – naśladowanie odgłosów: uhu – hu
- „kukułka” – naśladowanie : ku – ku
- „śmiechy” – śmiech olbrzyma: ho, ho, ho, śmiech dziewczynki: hi, hi, hi, śmiech chłopaków: he, he, He
- chuchanie na zmarzniete ręce – chu - chu