 **Ćwiczenia usprawniające narządy mowy**

Dzieci mają naturalną skłonność do wielokrotnego powtarzanie ulubionych zabaw. Jeśli więc potraktujemy ćwiczenia jako zabawę, będą one dla dziecka prawdziwą przyjemnością. Rola dorosłego polega na pokazaniu poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcaniu dziecka do pracy przez chwalenie za podejmowany wysiłek, choćby efekty nie były od razu widoczne. **Lepiej ćwiczyć krótko, ale częściej 3-4 minut z 3-latkiem, do 10 ze starszym dzieckiem. Czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych potrzeb oraz możliwości dziecka.** Ćwiczenia zaczynamy od najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. Wykorzystaj naturalne okazje, aby pogimnastykować aparat mowy. Ćwiczenia te powinni wykorzystywać również nauczyciele przedszkoli i rodzice w pracy z tymi dziećmi, które są w trakcie rozwoju mowy lub ich wymowa odbiega od normy. Wskazane jest prowadzenie ćwiczeń przed lustrem, aby dziecko najpierw mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów artykulacyjnych, a później go naśladować i wykonać samodzielnie.

***A oto ćwiczenia, które pomogą usprawniać narząd mowy Twojego dziecka.***

**Ćwiczenia warg:**

* Cmokanie i parskanie (wprawianie warg w drganie)
* Wymawianie na przemian "a" - "o" lub "e" - "o" przy maksymalnym oddaleniu od siebie górnej i dolnej wargi
* Oddalanie od siebie kącików ust, jak przy "i"
* Zbliżanie do siebie kącików ust (ściąganie warg) jak przy "u"
* Wargi wysunąć do przodu, ściągnąć je (jak przy gwizdaniu) i przesuwać w kąciki ust: w prawo, w lewo, a następnie wykonywać nimi ruchy okrężne
* Masowanie warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie)
* Nadymać policzki przy zwartych wargach
* Nadymać policzki i zatrzymać powietrze w jamie ustnej na około 4 -5 sekund, następnie oddychać przez nos bez zmiany położenia warg i policzków
* Nadymać policzki na zmianę lewy i prawy, przesuwać powietrze z jednej strony jamy ustnej do drugiej przy zwartych wargach
* Wciągać policzki do jamy ustnej (policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą zajęczy pyszczek)
* Przy zwartych szczękach i wargach odciągać na przemian kąciki ust na boki
* Przy zaciśniętych zębach zwierać i rozwierać wargi (zwarcie ma być silne, rozwarcie możliwie największe)

**Ćwiczenia języka:**

* Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych zębów, a następnie do górnej wargi przy maksymalnym opuszczeniu szczęki dolnej
* Oblizywanie dolnej i górnej wargi (zlizywanie masy czekoladowej, budyniu)
* Język w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust
* Ruchy koliste języka w prawo i w lewo wewnątrz jamy ustnej
* Oblizywanie lub "odliczanie" zębów i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami
* Żuć język, udawać ssanie cukierka

**Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:**

* Płukanie gardła ciepłą wodą (to ćwiczenie pomaga uzyskać dźwięki "k" i "g")
* Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej
* Chrapanie na wdechu i wydechu
* Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie

**Zabawy usprawniające narządy mowy**:

***"Dzień dobry zwierzątka"***

Bardzo wcześnie rano wszystkie zwierzęta jeszcze smacznie spały. Kogut i kury w kurniku na grzędzie (oblizywanie czubkiem języka górnych zębów po wewnętrznej stronie), krowa i koń w oborze (unoszenie języka za górne zęby i cofanie go do podniebienia miękkiego) , a piesek w budzie (język w przedsionku jamy ustnej, oblizywanie górnych zębów).  
Pierwszy obudził się kogut, wyskoczył z kurnika (szerokie otwieranie buzi i wysuwanie języka nie dotykając o zęby), rozejrzał się po podwórku (kierowanie języka w kąciki ust, przy szeroko otwartych ustach), wyskoczył na płot (unoszenie języka nad górną wargę) i głośno zapiał - kukuryku!!  
Głośne pianie koguta obudziło kury, które zawołały - ko - ko - ko!! Na śniadanie kurki zjadły ziarenka (chwytanie ziarenek ryżu preparowanego wargami). Obudził się też piesek, zaszczekał - hau hau, hau!! Pobiegał w koło podwórka (usta szeroko otwarte, oblizywanie warg ruchem okrężnym). Zmęczył się bardzo tym bieganiem i dyszy (wysuwanie szerokiego języka do brody).  
Wyszedł także ze swej kryjówki kotek i zamiauczał - miau, miau!! Wypił mleczko z miseczki (wysuwanie języka nad dłońmi ułożonymi w kształcie miseczki). W chlewiku świnka zaczęła potrącać ryjkiem drzwi. Krowa zaryczała - muu, muu!! A koń zaparskał, że też już nie śpi (parskanie, kląskanie).

***Odgłosy***

Jedzie pociąg - fu, fu, fu  
Trąbi trąbka - tru, tu, tu  
A bębenek - bum, bum, bum  
Na to żabki - kum, kum, kum  
Konik człapie - człap, człap, człap  
Woda z kranu - kap, kap, kap  
Mucha bzyczy - bzy, bzy, bzy  
A wąż syczy - ssssss  
Baran beczy - be, be, be  
A owieczki - me, me, me

***"Zwierzęce gadanie" J. Beszczyński***

Co mówi bocian, gdy żabkę zjeść chce? Kle, kle, kle.  
Co mówi żaba, gdy bocianów tłum? Kum, kum, kum.  
Co mówi kotek, gdy mleczka by chciał? Miau, miau, miau.  
Co mówi kura, gdy znosi jajko? Ko, ko, ko.  
Co mówi kogut, gdy budzi się w kurniku? Ku-ku-ryku.  
Co mówi koza, gdy jeść jej się chce? Me, me, me.  
Co mówi krowa, gdy brak jej tchu? Mu, mu, mu.  
Co mówi piesek, gdy kość zjeść by chciał? Hau, hau, hau.  
Co mówi baran, gdy spać mu się chce? Be, be, be.  
Co mówi ryba, gdy powiedzieć chce? Nic! Przecież ryby nie mają głosu!

Źródło: E. M. Skorek "Reranie. Profilaktyka, diagnoza, korekcja", IMPULS, Kraków 2001