|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Ćwiczenia artykulacyjne*** |

**Mają na celu:**

- usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy.

- opanowanie przez dziecko umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych,

-usprawnianie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego.

**Ćwiczenia artykulacyjne należy wykonywać:**

- przed lustrem - lepsza kontrola swoich ruchów,

- codziennie, systematycznie, nie spiesząc się,

- starannie,

- wielokrotnie w ciągu dnia, wykonując po kilka ćwiczeń.

**Ćwiczenia usprawniające wargi**

* **Balonik** - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami ).
* **Całuski** - usta układamy w "ciup" i cmokamy posyłając do siebie buziaki.
* **Niejadek** - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
* **Zmęczony konik** - parskanie wargami.
* **Podwieczorek pieska** - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.
* **Kto silniejszy?** - napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę. Uwaga - dajmy dziecku szansę wygrania zawodów.
* **Rybka** - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby "zamknięte"
* **Świnka** - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki.
* **Wąsy** - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
* **Drzwi do domu** - buzia to domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
* **Straż pożarna** - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a u
* **Suszarka** - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).
* **Pojazdy** - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera, itp.

**Ćwiczenia usprawniające język (pionizacja)**

* Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
* Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków (z wgłębieniem w środku) itp.
* Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
* **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania.
* **Winda**- otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
* **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
* **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
* **Malarz**- maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
* **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa.
* **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
* **Słoń** - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

**Ćwiczenia żuchwy**

* **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 górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
* **Krowa** - naśladowanie przeżuwania.
* **Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.

**Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

* **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
* **Chory krasnoludek** - kaszel z językiem wysuniętym z ust.
* **Balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
* **Biedronka, parasol, sukienka itp.** - przysysanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
* **Śpioch** - chrapanie na wdechu i wydechu.
* **Kukułka i kurka** - wymawianie sylab:

ku - ko, ku -ko,

uku - oko, uku - oko,

kuku - koko, kuku - koko.

* **Chory krasnoludek** - zabawa fabularyzowana

Krasnalek był chory i leżał w łóżeczku i przyszedł pan doktor

* + Jak się masz krasnalku?

Krasnalek kaprysi, ziewa, nie chce jeść, nie chce pić. Chyba się przeziębił:

* + Ziewa szeroko z opuszczoną nisko dolną szczęką: aaaaaaaaaa
  + Nie chce jeść i bardzo chudnie: wciąganie policzków
  + Kaszle: z wysuniętym na zewnątrz językiem
  + Chętnie ssie smoczek: naśladowanie odruchu ssania
  + Bardzo marudzi: mmmm (murmurando)

Wzywamy pogotowie, pogotowie jedzie: eo, eo, au, au, ay, ay, iu, iu,yu, yu

Pan doktor zaleca:

* + Płukanie gardełka (gulgotanie)
  + Połykanie pastylek (naśladowanie połykania)
  + Oglądanie gardła w lusterku (podczas wymawiania samogłosek)

Krasnalek zmęczony zabiegami ziewa (szeroko), ziewa i usypia:

* + Chrapie (na wdechu)
  + Chrapie (na wydechu)

Budzi się. Będzie brał inhalacje:

* + Zaciska na przemian dziurki nosa (w tym czasie oddycha wolną dziurką)
  + Wdycha powietrze nosem - wydycha ustami.

Krasnalek czuje się już lepiej - sprawdza czy gardło go jeszcze boli

Trzyma ręką gardło i wymawia sylaby (przy szeroko otwartych ustach):

ga go ge gu gy

ka ko ke ku ky

oko eke uku aku

ago ego ugu ogo

ga go ge gu gy

Zdrowy krasnoludek ma apetyt, zamyka usta i żuje coś smacznego (naśladowanie żucia).Po posiłku krasnal dostał czkawki:

Ap-ap, op-op, up-up, ep-ep, yp-yp, ip-ip.

Kiedy czkawka minęła postanowił pobawić się kolorowymi skrawkami papieru, które zdmuchiwał z blatu stołu. Papierki frunęły daleko, bo krasnal dmuchając na nie mówił: pa, po, pe, pi, pu, py (moment zwarcia przy p przedłużyć). Kiedy buzia mu się zmęczyła postanowił dmuchać na papierki przez nos.