31.03.2021r.

Witam i serdecznie zapraszam

na kolejną partię ćwiczeń !

1.Ćwiczenia warg i policzków

- **Mam wąsy** – utrzymanie słomki między nosem a górną wargą.
- **Nic nie powiem** – mocne zaciśniecie rozciągniętych warg.
- **Pajac –** wesoła mina: wargi złączone, kąciki uniesione do góry, smutna mina: wargi złączone, kąciki opuszczone w dół.
- **Minki** - naśladowanie min: wesołej - płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha, uśmiech szeroki, smutnej - podkówka z warg, obrażonej - wargi nadęte, zdenerwowanej - wargi wąskie..
- **Rybka** - wysuwanie warg do przodu i rozszerzanie na końcu jak u ryb.
- **Zły pies** - naśladowanie złego psa, unoszenie górnej wargi, wyszczerzanie zębów.
- **Echo** - dobitne wymawianie samogłosek a, o, e, i, u, y.
- **Masaż warg** - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.
- **Motorek** - parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora

2.Ćwiczenia języka

- **Zawody -** kto dłużej utrzyma nieruchomo język za górnymi zębami przy szeroko otwartej buzi ?
- **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. Usta szeroko otwarte!
- **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, w kierunku nosa, 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.(Usta otwarte, żuchwa nieruchoma)

3. Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej)

- **Opuszczanie żuchwy** – powoli i spokojnie opuszczaj żuchwę, starając się jak najszerzej otworzyć buzię. Po serii powolnych ruchów, przyspiesz je.
- **Ziewanie** – świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnij kilkukrotnie.
- **Robienie kółek żuchwą** – raz w prawo, raz w lewo.

- **„Zamiatanie”** żuchwą – przy otwartej buzi przesuwaj dolną szczękę rytmicznie na boki, najpierw powoli, a potem coraz szybciej.

- **Małpa**– ruszaj żuchwą we wszystkich kierunkach, podobnie jak wykonują to małpy. To doskonałe ćwiczenie rozluźniające.

W zdobywaniu sprawności prawidłowej artykulacji wykorzystujmy też **naturalne sytuacje życiowe**, które w sposób nieuświadomiony przyczyniają się do wzmocnienia mięśni języka, warg czy pozostałych narządów mowy i tym samym dadzą dziecku radość z mówienia:

- Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać talerz językiem -jak kotek. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka, pomaga też przy jego pionizacji.
- Po śniadaniu posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym, dżemem itp. i poprośmy, aby zlizał je dokładnie jak miś czy kotek.
- Kiedy dziecko ziewa nie gańmy go, lecz poprośmy, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta-(ćwiczymy podniebienie i szczękę dolną).
- Podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kącika ust).
- Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponujmy mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze (pionizacja).

Dmuchanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, żucie pokarmów a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego !!!!!!

Małgorzata Kmiecik