Ćwiczenia usprawniające narządy mowy

**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

Bernadeta Aszklar