**Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych**

* wykonuj ćwiczenia przed lustrem, masz wtedy lepszą kontrolę swoich ruchów,
* ćwicz codziennie, systematycznie, nie spiesząc się,
* każde zadanie wykonuj starannie,
* wybieraj te ćwiczenia z każdej grupy, które są dla ciebie najłatwiejsze, stopniowo przechodź do trudniejszych,
* ćwicz wielokrotnie w ciągu dnia, wykonując po kilka ćwiczeń.

**Ćwiczenia żuchwy**

* płynnie i spokojnie otwieraj i zamykaj żuchwę, trzymając palec wskazujący na brodzie,
* obniżaj żuchwę przy zamkniętych ustach, w pozycji górnej zęby zwarte, w dolnej oddalone od siebie,
* swobodnie, miękko wypowiadaj - da, da, da,
* wykonuj szybkie, rytmiczne, drobne ruchy żuchwą wymawiając cicho papapapapa,
* pochyl głowę i luźną, ciężką żuchwą 'zamiataj podłogę',
* wyobraź sobie, że żujesz gumę przy zamkniętych ustach, a ona staje się coraz większa.

**Ćwiczenia języka**

W razie trudności przy wykonywaniu ćwiczeń należy posmarować wargi bądź podniebienie czekoladą, dżemem, miodem itp.). W ten prosty sposób uczulimy miejsca artykulacji i ułatwimy oraz uatrakcyjnimy wykonywane ćwiczenia.

* uchyl wargi i oblizuj je czubkiem języka, uważając by wargi pozostawały nieruchome - przy opuszczonej żuchwie, dotykaj czubkiem języka górnej wargi, prawego i lewego kącika ust, dolnej wargi,
* 'malowanie sufitu' - masowanie językiem podniebienia górnego, język wykonuje zdecydowane, miękkie, posuwiste ruchy w kierunku podniebienia miękkiego,
* 'młynek' językiem przy zamkniętych ustach w prawo i w lewo, po zębach górnych i dolnych - staraj się zachować równomierny i powolny ruch języka,
* zamknij usta, wykonuj okrężne ruchy języka wewnątrz jamy ustnej (jak gdyby masaż dziąseł),
* usta otwarte, wargi i żuchwa ułożone jak przy 'a', wykonuj ruchy okrężne języka wewnątrz jamy ustnej,
* wargi rozchylone - sięgaj czubkiem języka do ostatnich zębów górnych i dolnych po prawej i lewej stronie,
* 'liczenie zębów' - rozchyl wargi, żuchwa nieruchoma, dotykaj czubkiem języka zębów górnych i dolnych,
* wysuwaj koniuszek języka przez lekko zwarte zęby, masując jego mięśnie,
* ściągnij mocno wargi, wysuń je do przodu - naśladuj rybę, otwierając i zamykając usta,
* ćwiczenie 'koci grzbiet' - oprzyj czubek języka o dolne zęby i wymawiaj wyraźnie - ni, ni, ni.

**Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

* przy zamkniętych ustach wykonuj wdech i wydech przez nos,
* wdech przez nos, wydech przez szeroko otwarte usta - przy wydechu zaciśnij nos,
* wykonaj wdech i wydech mając szeroko otwarte usta,
* ziewaj przy zamkniętych ustach, tak aby nikt nie mógł tego zauważyć,
* śmiej się z otwartymi ustami - na samogłoskach,
* wzdychaj i ziewaj z szeroko otwartymi ustami z jednoczesnym swobodnym wypowiadaniem głoski 'a',
* wykonaj energiczne wdechy i wydechy przez nos i otwarte usta 'zdyszany piesek' - cha, cha, cha.

**Ćwiczenia policzków**

* nabierz powietrze, zamknij usta - przesuwaj powietrze z jednego policzka do drugiego,
* nabierz powietrze, wypychaj nim policzki, po czym gwałtownie wypuszczaj powietrze,
* nabierz powietrze, wypychaj nim usta - następnie powoli wypuszczaj powietrze,
* nadymaj i wciągaj policzki - gruby, chudy,
* wypychaj policzki językiem,

**Ćwiczenia warg**

* na przemian ściągaj złączone wargi w 'dzióbek' (wytrzymaj kilka sekund) i rozciągnij je jak do uśmiechu - wytrzymaj też kilka sekund,
* przyłóż pionowo opuszkę palca wskazującego na środek ściągniętych i złączonych warg - cmokaj, odrywając palec po każdym cmoknięciu,
* wypychaj wargi - górną i dolną czubkiem języka - masuj językiem wargi i policzki od wewnątrz,
* 'balonik' - napełnij policzki powietrzem - wytrzymaj tak kilka sekund,
* gwiżdż, parskaj - brr, brr...

**Ćwiczenia języka z użyciem głosu**

* da, de, di, do, du,
* ta, te, ti, to, tu,
* at, et, it, ot, ut,
* ra, re, ri, ro, ru,
* ar, or, ur, er, ir,
* wa, we, wi, wo, wu,
* wymawiamy szybko głoski: l-l-l-l-l,
* wymawiamy naprzemiennie ln, ln, ln,
* wymawiamy szybko td, td, td.

**Ćwiczenia podniebienia miękkiego z użyciem głosu**

* gwiżdż na różnych wysokościach 'przy zamkniętym i otwartym nosie',
* ćwicz chrapanie na wdechu i wydechu przy otwartych ustach,
* przy nisko opuszczonej żuchwie, oprzyj czubek języka o dolne siekacze i  wyraźnie wymawiaj:
  + ka, ko, ke, ki, ku,
  + kka, kko, kke, kki, kku,
  + kikakoku, kikakoku,
  + ga, go, gu ge, gi,
  + gga, ggo, gge, ggi, ggu,
  + gigagagogu, gigagagogu,
  + ak-ka, ag-ga, ok-ko, og-go, uk-ku, ug-gu, ek-ke, eg-ge,
  + ha, ho, hu, he, hi,
* wypowiadamy wolno:
  + nga, ngo, ngu nge, ngi,
  + unga, ungo, ungu, unge, ugi,
  + mga-mgo-mgu-mge-mgi.

**Ćwiczenia warg z użyciem głosu**

* rozluźniaj wargi, a następnie z przesadną dokładnością, wypowiadaj samogłoski: a, o, u, e, i, y,
* naśladuj parskanie konia, wargi rozluźnione - prr, prr, prr,
* wykonuj murmurando na wydechu - mmma, mmmo, mmmu, mmme, mmmi, mmmy,
* mrucz dowolne melodie - wyczuwaj wibracje na wargach i policzkach (początkowo przyłóż opuszki palców do warg i policzków),
* wymawiaj szybko a-u, a-u, a-u, i-o, i-o.

**Ćwiczenia oddechowe**

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy stopniowo, bez najmniejszego wysiłku. Powtarzamy je kilkakrotnie, w pewnych odstępach czasu. Nie należy ćwiczyć za długo, by nie dopuścić do zmęczenia i hiperwentylacji.

*Rozpoczynamy ćwiczenia w pozycji leżącej*

* leżąc na plecach - jedna ręka na żebrach, druga na brzuchu w okolicy pępka, wyczuj ruchy żeber i brzucha,
* wykonaj spokojny głęboki długi wydech, przy wdechu zapamiętaj ruchy żeber na zewnątrz i brzucha ku przodowi,
* swobodny wdech nosem i ustami - na wydechu liczymy w myślach. Pamiętamy, że nie należy doprowadzać do pełnego wydechu powietrza z płuc,

*Postawa stojąca*

* stań swobodnie w małym rozkroku - ramiona luźno opuszczone unieś zdecydowanym ruchem w bok do poziomu barków, z jednoczesnym pełnym, głębokim wdechem - wydech wykonaj nucąc na najwygodniejszej głosce i na dowolnej wysokości dźwięku - wolno opuść ramiona bokiem w dół,
* przebieg ćwiczenia podobnie jak wyżej - ruch ramion przodem w górę z wdechem, powolny opad ramion bokiem z nuceniem,
* przy swobodnej postawie - spokojny wdech unosząc ręce w przód przed siebie - na wydechu wypowiadaj wolno zdanie np: Dzisiaj mam świetny dzień - kierując ręce w bok.  
  Po uzyskaniu pewnej sprawności zaleca się podczas wydechu zamiast nucenia jednej głoski wolne wymawianie kolejnych sylab: ma, me, mi, mo, mu, ma, me. W następnym etapie samogłosek: a, e, i, o, u, a, e... Wreszcie liczenie: jeden, dwa, trzy, itd.
* ćwiczenie wdechu - przenoszenie na wdechu przez słomkę drobnych lekkich drobiazgów - ryż preparowany, waciki, itp.,
* 'wąchanie kwiatów' (wyczuwaj ruchy skrzydełek nosa), weź wdech nosem - zatrzymaj powietrze w płucach na parę sekund, następnie wykonaj spokojny długi wydech - ćwiczenie to wykonuj z otwartymi i zamkniętymi oczami,
* wykonaj wdech i wydech zachowując układ ust jak przy ziewaniu,
* wykonaj wdech wykorzystując całą przestrzeń jamy ustnej - wydech przez wąska szczelinę - fffffffffff,
* wciąg powietrze do płuc przez wąska szczelinę w ustach, następnie wykonaj spokojny długi wydech,
* pełne rozluźnienie twarzy, żuchwa opuszczona, weź wdech nosem i ustami - wsłuchuj się w swój oddech, wyczuj jak przy wydechu powietrze masuje delikatnie podniebienie górne,
* wykonaj normalny wdech - napnij ciało - wykonaj wydech, poczuj rozluźnienie ciała,
* dłońmi kontroluj brzuch i dolną okolicę żeber - pełny wdech ustami - zatrzymaj powietrze i zrób szybki wydech 'zdmuchnij świeczkę',
* w pozycji stojącej połóż rękę na brzuchu w okolicy pępka - wyczuwaj rytmiczne ruchy ścian brzucha do przodu i ku tyłowi - wdech i energicznie: p-p-p-p-p-p\*\*\*cz-cz-cz-cz\*\*\*p-b-p-b-p-b\*\*\*cz-dż-cz-dż-cz,
* fukanie na wydechu od f-f-f-f-f,
* wykonaj wdech:
  + nabierz tyle powietrza by wypowiedzieć jeden wyraz - raz,
  + nabierz tyle powietrza by wypowiedzieć płynnie dwa wyrazy - raz, dwa,
  + nabierz tyle powietrza by wypowiedzieć płynnie trzy wyrazy - raz, dwa, trzy,
  + nabierz tyle powietrza by wypowiedzieć płynnie cztery wyrazy - raz, dwa, trzy, cztery, itd…

Bernadeta Aszklar