

Tytuł: “Usprawnianie narządów artykulacyjnych”

Opracowanie: Magdalena Sławińska

Wargi

- nadymanie policzków,
- zaokrąglanie i rozciąganie warg („dzióbek” i maksymalnie szeroki uśmiech) – kilka razy na zmianę,
- cmokanie przy wysuniętych i zaokrąglonych wargach („całuski”),
- górne zęby – siekacze opieramy na wardze dolnej i „piłujemy” wargę, następnie dolnymi zębami „piłujemy” górną wargę,
- wargę górną kładziemy możliwie najdalej na wargę dolną i wykonujemy ruchy ssania, to samo przy ułożeniu wargi dolnej na górnej,
- ćwiczenia wibracji warg („parskanie”),
- „osiołek” wymawiamy i-o i-o i-o (przy *i* –usta w szeroko rozciągnięte, przy *o* mocno zaokrąglone,
- „karetką”, „straż pożarna” e-o e-o e-o (usta na zmianę rozciągnięte i zaokrąglone)
- „rybka” – usta wysunięte i zaokrąglone jak u rybki – zamykamy je i otwieramy w tym układzie.

Żuchwa

- opuszczanie i unoszenie żuchwy – kilka razy, rytmicznie i płynnie,
- ruchy żuchwy w prawo i w lewo.

Język

- oblizywanie dolnej wargi, potem górnej, potem ruch kolisty języka po wargach („kotem oblizuje się po wypiciu mleczka”) – wszystkie te ćwiczenia wykonujemy ze stopniowym zwiększaniem wielkości otwarcia buzi,
- podnoszenie języka możliwie najwyżej w kierunku nosa,
- język wysuwamy jak najdalej na brodę,
- „wahadełko”- przy szeroko otwartej buzi język, nie dotykając warg, przeskakuje na zmianę z jednej strony na drugą,
- oblizywanie zębów,
- język wypycha policzki („śliweczka” w buzi),
- dotykanie czubkiem języka, przy szeroko otwartej buzi różnych punktów w jamie ustnej (podniebienia, górnych i dolnych zębów) – „malowanie kropek biedronce”,
- czubek języka, przy szeroko otwartej buzi, wędruje po podniebieniu od strony gardła do warg i z powrotem „malowanie sufitu”, „wymiatanie śmieci”,
- mlaskanie – środkowa część języka przylega do podniebienia twardego i „odrywa się”,
- „przyklejamy” czubek języka do wałka dziąsłowego (jest to „górką” za górnymi siekaczami) – przy szeroko otwartej buzi; dziecko utrzymuje tę pozycję języka, a rodzic liczy najpierw do 5, potem do 10,
- kłaskanie („konik”),
- zbieranie z talerzyka językiem ziarenek ryżu preparowanego,
- zlizywanie Nutelli albo miodu z górnej wargi, rozpuszczonych lodów z talerzyka

Podniebienie miękkie

- ziewanie przy nisko opuszczonej żuchwie,
- głębokie oddychanie przez jamę ustną przy zaciśniętych nozdrzach i przez jamę nosową przy zamkniętej jamie ustnej,
- kaszlenie z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej,
- chrapanie,
- picie przez rurkę,
- energiczna wymowa połączeń głoskowych, w skład których wchodzi gloski tylnojęzykowe zwarte (k, g), np. uku, ugu, oko, ogo, uk-ku, ok-ko, og-go.