

20.05.2020 r.

Propozycja ćwiczeń usprawniających aparat artykulacyjny

Ćwiczenia warg:

- Cmokanie,
- Parskanie,
- Masaż warg zębami,
- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o,
- Wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”,
- Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej,
- „Chrapanie”.

Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków – „gruby miś”,
- Wciąganie policzków – „chudy zajaczek”,
- Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”,
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Ćwiczenia języka:

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta,
- Oblizywanie zębów na górze i na dole przy ustach szeroko otwartych,
- Liczenie zębów na górze i na dole, jama ustna szeroko otwarta,

- Kłaskanie językiem,
- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust.