

25.05.2020 r. - 29.05.2020 r.

Propozycja ćwiczeń usprawniających aparat artykulacyjny

ĆWICZENIA JĘZYKA:

- dotykanie czubkiem języka na zmianę kącików warg, język nie powinien ślizgać się po dolnej wardze,
- oblizywanie czubkiem języka górnej wargi, zuchwa jest na dole i się nie rusza,
- oblizywanie czubkiem języka górnych zębów,
- oblizywanie czubkiem języka górnych dziąseł,
- „łopata” (język szeroki) – rozplaszczony język leży płasko na dnie jamy ustnej, jest lekko wysunięty z buzi, nie opiera się o wargi ani o zęby,
- „łyżeczka”, język jest lekko wysunięty z buzi, jego czubek i boki unoszą się ku górze, język przypomina łyżkę,
- „strzała” (język wąski) – wąski język jest poziomo wysunięty z buzi, na końcu wyraźnie zaznacza się czubek, który nie zawija się ku górze; język nie opiera się o zęby, ani wargę,
- robienie na zmianę łopaty i strzały,
- kłaskanie, naśladowanie jak jedzie konik,
- „dziadek do orzechów”, język „przyklejamy” do podniebienia twardego, a następnie zamykamy i otwieramy buzię, a język cały czas jest u góry,
- przyssanie języka do podniebienia twardego przy szeroko otwartych ustach,
- przykrywanie szerokim językiem górnej wargi, zębów,
- unoszenie szerokiego języka do dziąseł,

- „koci grzbiet”, język opieramy o dolne zęby i wybrzuszamy go, wypychając go z buzi,
- „liczenie” czubkiem języka górnych, a potem dolnych zębów;
- przesuwanie języka po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni zębów górnych i dolnych
- wysuwanie wąskiego języka do przodu, a następnie chowanie go w jamie ustnej; język powinien być przesuwany poziomo, nie powinien opierać się o dolne zęby ani wargę, usta szeroko otwarte.

ĆWICZENIA WARG:

- szerokie otwieranie i zamykanie ust,
- wysuwanie warg do przodu jak przy U, a następnie rozchylanie ich jak przy E, ruchy te należy wykonywać naprzemiennie U-E U-E U-E,
- cmokanie (wargi mocno ściągnięte do przodu),
- parskanie,
- układanie warg jak przy samogłoskach A E I O U, wykonywanie różnych kombinacji tych układów i kilkakrotne ich powtarzanie, aż do osiągnięcia pełnej automatyzacji i synchronizacji ruchów, np.: A O E, U I, O U, U O E, itp.,
- picie przez słomkę; należy pamiętać by słomka była włożona do buzi centralnie, by leżała na środku warg, a nie z boku,
- „kóleczo”, wargi ściągnięte do przodu robią kóleczo, tak by było widać górne i dolne ząbki,
- „szerokie” uśmiechanie się, tak by było widać zamknięte zęby,
- „szerokie” uśmiechanie się, tak by nie było widać zębów,

- „ryjek” (wargi mocno ścignięte do przodu),
- „ryjek” i „szeroki” uśmiech wykonywane na zmianę,
- kręcenie „ryjkiem” raz w lewą, raz w prawą stronę, przesuwanie go w kącki ust,
- naciąganie warg na zęby przy szeroko otwartych ustach,
- „ssanie” na zmianę raz dolnej, raz górnej wargi.

Powyższe ćwiczenia należy prowadzić w formie zabawowej lub zadaniowej, np. czy potrafisz...?

Źródło: <http://gadulkowo.pl/cwiczenia-warg-i-jezyka/>