

ĆWICZENIA NARZĄDÓW MOWY



Ćwiczenia języka

- wysuń język z jamy ustnej w linii prostej do przodu-język wąski i język szeroki
- ułóż język na dolnej wardze-język szeroki, boki dotykają kątek ust;
- ułóż język na dnie jamy ustnej-czubek języka przylega do wewnętrznej powierzchni zębów dolnych;
- „umyj” czubkiem języka wewnętrzną powierzchnię zębów dolnych;
- „policz” czubkiem języka zęby dolne - język dotyka powierzchni wewnętrznej każdego zęba;
- „uparty osiołek”- wypchnij językiem dolne zęby;
- ułóż język w rynienkę - język wysunięty
- kłaskaj językiem

Ćwiczenia szczęki dolnej

- opuść i unieś szczękę dolną;
- przesunij szczękę dolną w płaszczyźnie poziomej - w lewo i w prawo;
- przy rozchylonych wargach, wysuń i cofnij dolną szczękę.

Ćwiczenia warg

- nałóż wargę górną na dolną i odwrotnie;
- ściągaj wargi - jak przy wymowie głósłki „u” a następnie rozciągaj je - jak przy wymowie głósłki „u” ;
- rozciągaj usta jak przy uśmlechu, utrzymaj tę pozycję przez chwilę;

- przy złączonych zębach, cofaj na przemian prawy i lewy kącik ust;
- otwórz i zamknij usta- kąciki ust cofnięte, wargi przylegają do zębów.

Ćwiczenia oddechowe

(podczas wykonywania ćwiczeń usta ułóż jak przy uśmiechu)

- przy nałożonej wardze górnej na wargę dolną, mocno dmuchnij na brodę;
- cofnij lekko kąciki ust, wysuń do przodu język i mocno na niego dmuchaj;
- ułóż na dolnej wardze szeroki język, lekko wysuń do przodu i dmuchnij przez jego środek.

Zabawy z dmuchaniem

1. Dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki.
2. Dmuchanie na płomień świecy w odległości niepozwalającej zdmuchnąć płomyka, lecz wyginać go pod wpływem dmuchania – zabawa-**Tańczący płomyczek**.
3. Dmuchanie na papierowe łódki pływające w misce z wodą.
4. Zdmuchiwanie kulki waty kosmetycznej z ręki – zawody -**Kto dmuchnie dalej**.
5. Wydmuchiwanie baniek mydlanych.
6. Dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszane na nitkach o różnej długości ponad głową ćwiczącego.
7. Dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie narysowanej na podłodze – zabawa- **Wyścigi samochodowe**.
8. Przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej na przeciwko – zabawa- **Mecz piłkarski**.
9. Dmuchanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza – zabawa- **Gotowanie wody**.