

**Ćwiczenia usprawniające motorykę narządów artykulacyjnych dla dzieci w wieku  
przedszkolnym i wczesnoszkolnym.**

Poniższe ćwiczenia rodzic/opiekun powinien demonstrować dziecku. Wykonywanie ćwiczeń należy obserwować w lusterku, kontrolując ruchy aparatu artykulacyjnego. Czas trwania ćwiczeń 15-20min.

A. Ćwiczenia warg:

- Parskanie - wydychanie powietrza z wibracją dolnej i górnej wargi. Obie wargi muszą być rozluźnione.
- Cmokanie - wysuwanie warg do przodu i cmokanie.
- Układanie warg jak do artykulacji głoski [u] i przesuwanie naprzemiennie w lewą i prawą stronę.
- Masaż warg - delikatne nagryzanie górnymi zębami dolnej wargi i dolnymi zębami górnej wargi.
- Zabawa „Rybka” - wykonywanie ustami ruchów przypominających łapanie powietrza przez rybę.
- Ściąganie i rozciąganie warg - naprzemiennie artykułowanie samogłosek [u,i].

B. Ćwiczenia języka:

- Zabawa „Konik na bruku” - klaskanie językiem o podniebienie - naśladowanie odgłosu konia uderzającego kopytami o bruk (szybko, wolno).
- Przytrzymywanie językiem przy podniebieniu witaminy C, kostki czekolady, wafelka - widać naciągnięte wędzidełko pod językiem, buzia jest otwarta.
- Wypychanie językiem policzków - naprzemiennie raz lewy policzek, raz prawy policzek.
- Unoszenie języka w kierunku nosa i opuszczanie w kierunku brody.
- Oblizywanie językiem warg przy otwartych ustach.
- Zabawa „Mycie zębów” - oblizywanie językiem zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach.
- Zabawa „Liczenie ząbków” - dotykanie czubkiem języka zębów po stronie wewnętrznej, podczas szerokiego otwierania jamy ustnej.

- Zabawa „Zaczarowany języczek” - przytrzymanie przez kilka sekund czubka języka na wałku dziąsłowym za górnymi zębami przy szeroko otwartych ustach.
- Zabawa „Krasnoludek zagląda do gardła” - cofanie języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, a kończąc na podniebieniu miękkim.
- Zabawa „Rysowanie kropek muchomora” - punktowe dotykanie czubkiem języka podniebienia przy otwartej jamie ustnej.
- Zabawa „Język na huśtawce” - kierowanie języka raz do lewego kąca ust, a raz do prawego.
- Zabawa „Gorące kluski” - szybkie wyrzucanie rozluźnionego języka do przodu jak podczas jedzenia czegoś gorącego.
- Zabawa „Koci grzbiet” - opieranie czubka języka o dolne zęby i rytmicznie wypychanie języka do przodu.

*Opracowanie: Logopeda J.Grodnicka*

#### Literatura:

- T.Gałkowski, G.Jastrzębowska., *Logopedia -Pytania i Odpowiedzi*, Tom 2,Opole 2003;
- I. Rutkowska-Błachowiak.,*Gimnastyka buzi na wesoło*, Poznań 2002;