

ZESTAW ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH APARAT ARTYKULACYJNY

Ćwiczenia prowadzimy przed lustrem, codziennie ok 10-15 min., najlepiej kilka razy dziennie.

ĆWICZENIA WARG:

- wysuwanie do przodu („ryjek”) i spłaszczanie (uśmiech) złączonych warg,
- zakładanie wargi dolnej na górną i górnej na dolną,
- cmokanie (wysyłanie całusów- wargi ściągnięte),
- dmuchanie:
 - a) przez wargi w kształcie dzióbka,
 - b) z postawioną wargą dolną na górne zęby (jak przy f),
 - c) bokiem,
- parskanie („zmęczony konik”),
- półuśmiech (odciąganie na przemian kącików warg),
- powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła (zabawa w „rybkę”),
- wciąganie warg w głąb jamy ustnej („usta zaglądną do brzucha”),
- masaż warg zębami: najpierw dolne zęby masują (lekko nadgryzają) górną wargę, potem odwrotnie- górne zęby masują dolną,
- przesadna artykulacja samogłosek w różnych układach warg, np.: u-e, o-i, a-i-o-,e-u-y, a-i-u,
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami lub nosem.

ĆWICZENIA JĘZYKA:

- wysuwanie i cofanie języka,
- przenoszenie języka od kącika do kącika warg,
- wysuwanie języka na brodę,
- oblizywanie dolnej wargi i brody,
- unoszenie języka do nosa (buzia szeroko otwarta),
- oblizywanie górnej wargi,
- ruch okrężny języka wokół warg (można posmarować usta miodem, dżemem, nutellą itp.),
- oblizywanie wewnętrznej strony warg (ruch u dołu, u góry i kolisty),

- oblizywanie zębów na górze i na dole od wewnątrz i po zewnętrznej stronie,
- wypychanie językiem policzków,
- unoszenie czubka języka do zębów,
- unoszenie czubku języka do dziąseł,
- zlizywanie czubkiem języka podniebienia,
- oblizywanie czubkiem języka policzków od wewnątrz,
- oblizywanie dziąseł czubkiem języka: na górze i na dole,
- przyklejanie czubku języka na górne dziąsła za zębami,
- klaskanie językiem,
- wysuwanie szerokiego języka na wargi,
- wysuwanie wąskiego języka na wargi,
- ruchy poziome języka pomiędzy kącikami warg bez opierania na wardze,
- unoszenie języka do nosa i wywijanie na brodę,
- „koci grzbiet”- czubek języka zaczepiamy za dolnymi zębami, środek podnosimy do góry,
- „rurka” z języczka- boki zawinięte do góry,
- „łyżeczka” z języczka- buzia szeroko otwarta, język wysunięty z buzi, nie opiera się o nic, czubek i boki języka unosimy do góry.

ĆWICZENIA ŻUCHWY:

- żuchwę opuszczamy i unosimy u górze (powtarzamy kilka razy),
- wykonujemy ruchy poziome, jak podczas żucia, z wargami raz zamkniętymi, raz rozchylonymi,
- ruchy do przodu i do tyłu (wysuwanie żuchwy ku przodowi i cofanie).

ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO:

- ziewanie,
- kasłanie z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej,
- chrapanie na wdechu i wydechu,
- wymawianie sylab: ak, ok, uk, ek, ka, ko, ku, ke, ki, uku, oko, eke, kak, kok, ku ku.

Dominika Miturska logopeda