

Ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny

Ćwiczenia żuchwy:

- opuszczanie i unoszenie żuchwy ku górze,
- wykonywanie ruchów poziomych, raz z wargami rozchylonymi, raz z zamkniętymi,
- ruchy do przodu i do tyłu.

Ćwiczenia warg:

- wysuwanie i spłaszczanie warg złączonych, wypowiedzianie „u”, „e” (ryjek , uśmiech),
- zakładanie wargi dolnej na górną i górnej na dolną,
- wargi złączone wysunięte do przodu – ruch wargami w prawo , w lewo,
- cmokanie: wargi ściągnięte,
- półuśmiech: odciąganie na przemian kącików warg,
- przesadna artykulacja głosek: a - i - o - e - u - y, a - i - u, a - e - u - au itp.,
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami lub nosem,
- ruch okrężny złączonych warg,
- wypychamy powietrze zgromadzone w ustach ,parskamy , cmokamy,
- usta jak do wypowiedziania „u” , cmokamy (rybki , całuski),
- ułożenie ust w „ryjek” (policzki wciągnięte do wewnątrz buzi),
- ułożenie ust w „ryjek” , wciągamy policzki i cmokamy .

Ćwiczenia języka:

- usta otwarte szeroko – wysuwanie języka (język ostry) i cofanie go (język nie dotyka do warg),
- język wąski – przesuwanie języka od kącika do kącika warg,
- czubek języka do górnych zębów , za dolne zęby (buzia szeroko otwarta),
- czubek języka do górnej wargi (szeroki , wąski na zmianę),
- oblizywanie dolnej wargi i brody,
- wysuwanie języka daleko na brodę,
- unoszenie języka w kierunku nosa,
- oblizywanie ruchem okrężnym warg posmarowanych miodem lub dżemem,
- oblizywanie zewnętrznej i wewnętrznej strony zębów ruchem okrężnym,
- wypychanie językiem policzków,
- czubek języka „ wymiata” zza dolnych zębów,
- czubkiem języka liczymy górne zęby,
- masujemy językiem podniebienie górne, buzia szeroko otwarta,
- czubkiem języka wypychamy policzki , raz z jednej , raz z drugiej strony,
- okrężne ruchy języka po zewnętrznej stronie zębów,
- wyciągamy czubek języka w kierunku nosa i brody,
- oblizujemy wargi językiem (raz w jedną , raz w drugą stronę),
- kłaskamy (przysysamy język do podniebienia),
- czubek języka między wargi – parskanie jak konik (źrebaczek),
- dmuchamy na górną wargę,
- szeroko otwarta buzia , język do góry i wymawiamy głoskę „t” , „t-d” , „t-d-n”.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- ziewanie (podnoszenie i opadanie podniebienia),
- kaszel z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej, „Chory Miś”,
- chrapanie na wdechu i wydechu,
- wymawianie sylab: ak, ka, ku, aka, oko, uku,
- oddychanie: wdech przez nos, wydech przez usta,
- głęboko wdychamy powietrze nosem , wydech ustami (usta cały czas otwarte),
- wdychamy powietrze ustami i wydech ustami, nos zatykamy,
- buzia otwarta , czubek języka na dole – energicznie wymawiamy „k” , „u-k”, „ch” , „uch”,
- buzia otwarta – naśladujemy gęganie gąski (pracuje tył języka i podniebienie),
- chrząkanie,
- naśladowanie płukania gardła,
- buzia otwarta , język na dole – chuchamy,
- wciągamy powietrze przez rurkę , przenosimy watkę lub kawałek styropianu na inne miejsce .

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe mają na celu pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony a także wydłużenie fazy wydechowej. Przykłady:

- wdech przez nos, (powoli, zapamiętujemy zapach kwiatka) wydech ustami,
- unoszenie rąk w górę podczas wdechu, spokojne opuszczanie rąk przy wydechu,
- wykonanie wdechu i zdmuchiwanie świeczki (powoli, szybko) na wydechu,
- wykonywanie wydechu wymawiając "s" z jednakową głośnością, (wypuszczanie powietrza z balonika),
- wykonanie wydechu dmuchając na skrawek papieru, (6x 2 cm) uderzenia powietrza, dmuchanie ciągłe,
- wykonanie wydechu wymawiając "s" raz ciszej, raz głośniej
- wydmuchiwanie baniek mydlanych przez słomkę,

- zdmuchiwanie płomyka świecy przy zwiększanej stopniowo odległości,
- dmuchanie na kłębuszki waty, papierowe kulki, piłeczki, zawieszane na stelażu waciki, gąbki, zabawki, wiatraczek, chorągiewkę,
- nadmuchiwanie balonów jednym wydechem,
- Huśtanie ulubionej zabawki . Dziecko leży na plecach , na brzuchu ma położoną zabawkę , wdech –unoszenie zabawki do góry , wydech opuszczanie zabawki,
- Wyprost – wdech – ramiona bokiem do góry , wydech – opuszczanie ramion w dół,
- Wyprost – ramiona bokiem do góry, wydech – ugięcie kolan , ramiona przodem w dół,
- Gasimy pożar,
- Chłodzimy gorącą zupę,
- Zdmuchiwanie mlecza,
- Odtajanie zamarznętej szyby,
- Lokomotywa – wydmuchiwanie nadmiaru pary (na głoskach ffffff, szszszsz),
- Dmuchiwanie na waciki (zawody – kto dalej dmuchnie),
- Piłeczki pingpongowe- kto dmuchnie piłeczkę do bramki,
- Śmiech:
 - staruszki- he, he, he,
 - kobiety- ha, ha, ha
 - mężczyźni- ho, ho, ho
 - dziewczynki- hi, hi, hi.

Opracowanie: Logopeda Alicja Mosur