

Usprawnianie aparatu mowy

Wybierz 10 ćwiczeń i powtórz każde po 3 razy

Ćwiczenia języka

W razie trudności przy wykonywaniu ćwiczeń należy posmarować wargi bądź podniebienie czekoladą, dżemem, miodem itp.). W ten prosty sposób uczulimy miejsca artykulacji i ułatwimy oraz uatrakcyjnimy wykonywane ćwiczenia.

- uchyl wargi i oblizuj je czubkiem języka, uważając by wargi pozostawały nieruchome - przy opuszczonej żuchwie, dotykaj czubkiem języka górnej wargi, prawego i lewego kącika ust, dolnej wargi,
- 'malowanie sufitu' - masowanie językiem podniebienia górnego, język wykonuje zdecydowane, miękkie, posuwiste ruchy w kierunku podniebienia miękkiego,
- 'młynek' językiem przy zamkniętych ustach w prawo i w lewo, po zębach górnych i dolnych - staraj się zachować równomierny i powolny ruch języka,
- zamknij usta, wykonuj okrężne ruchy języka wewnątrz jamy ustnej (jak gdyby masaż dziąseł),
- usta otwarte, wargi i żuchwa ułożone jak przy 'a', wykonuj ruchy okrężne języka wewnątrz jamy ustnej,
- wargi rozchylone - sięgaj czubkiem języka do ostatnich zębów górnych i dolnych po prawej i lewej stronie,
- 'liczenie zębów' - rozchyl wargi, żuchwa nieruchoma, dotykaj czubkiem języka zębów górnych i dolnych,
- wysuwaj koniuszek języka przez lekko zwarte zęby, masując jego mięśnie,
- ściągnij mocno wargi, wysuń je do przodu - naśladuj rybę, otwierając i zamykając usta,
- ćwiczenie 'koci grzbiet' - oprzyj czubek języka o dolne zęby i wymawiaj wyraźnie - ni, ni, ni.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- przy zamkniętych ustach wykonuj wdech i wydech przez nos,
- wdech przez nos, wydech przez szeroko otwarte usta - przy wydechu zaciśnij nos,
- wykonaj wdech i wydech mając szeroko otwarte usta,
- ziewaj przy zamkniętych ustach, tak aby nikt nie mógł tego zauważyć,
- śmieję się z otwartymi ustami - na samogłoskach,
- wzdychaj i ziewaj z szeroko otwartymi ustami z jednoczesnym swobodnym wypowiedaniem głoski 'a',
- wykonaj energiczne wdechy i wydechy przez nos i otwarte usta 'zdyszany piesek' - cha, cha, cha.

Ćwiczenia policzków

- nabierz powietrze, zamknij usta - przesuwaj powietrze z jednego policzka do drugiego,
- nabierz powietrze, wypychaj nim policzki, po czym gwałtownie wypuszczaj powietrze,
- nabierz powietrze, wypychaj nim usta - następnie powoli wypuszczaj powietrze,

- nadymaj i wciągaj policzki - gruby, chudy,
- wypychaj policzki językiem,

Ćwiczenia warg

- na przemian ściągaj złączone wargi w 'dzióbek' (wytrzymaj kilka sekund) i rozciągnij je jak do uśmiechu - wytrzymaj też kilka sekund,
- przyłóż pionowo opuszkę palca wskazującego na środek ściągniętych i złączonych warg - cmokaj, odrywając palec po każdym cmoknięciu,
- wypychaj wargi - górną i dolną czubkiem języka - masuj językiem wargi i policzki od wewnątrz,
- 'balonik' - napełnij policzki powietrzem - wytrzymaj tak kilka sekund,
- gwizdź, parszaj - brr, brr...