

Przykładowe ćwiczenia usprawniające narządy mowy

1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie warg:

- naśladowanie rybki (usta w tzw. *rybi pyszczek*)
- cmokanie
- układamy usta w dzióbek, przesuwamy raz w prawo, raz w lewo
- ułożenie ust na zmianę w dzióbek i uśmiech (można mówić *u-i-u-i-u-i*)
- wymawianie na zmianę *o-e-o-e-o-e*
- parskanie
- robienie na zmianę uśmiechniętej i smutnej minki (kąciki ust w górę i w dół)
- przytrzymanie kredki/ołówka pod nosem przy pomocy górnej wargi
- kilkakrotne nadymanie policzków, przy zwartych wargach
- przy zamkniętych szczękach – zwieranie i rozwieranie warg
- przy zamkniętych szczękach – unoszenie na zmianę wargi górnej (tak, by odsłonić górne zęby) i dolnej (by odsłonić zęby dolne)
- przy zamkniętych szczękach – ułożenie warg w kształt samogłoski “u” i powolne ich rozwieranie i zwieranie
- utrzymywanie przy pomocy warg patyczka obciążonego plasteliną
- przy rozwartych szczękach – wciąganie w głąb jamy ustnej warg, tak by całkowicie przysłoniły zęby
- rysowanie kółek wargami wysuniętymi i ułożonymi w dzióbek

2. Ćwiczenia języka:

- wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie w głąb jamy ustnej; język nie powinien dotykać warg
- wysunięcie języka z jamy ustnej i wykonywanie ruchów wahadłowych od jednego kącika ust do drugiego; język nie powinien dotykać warg, należy także unikać współruchów szczęki dolnej
- język wysunięty z jamy ustnej, na przemian przyjmuje kształt łopaty (szeroki) i grotu (wąski); nie dotyka zębów, ani warg
- zaginanie wysuniętego języka w kształcie łopaty (język szeroki) możliwie najwyżej w kierunku nosa (język przylega do górnej wargi), a następnie ten sam układ na wardze dolnej
- unoszenie wąskiego języka możliwie najwyżej w kierunku nosa
- przy otwartych ustach – chowanie języka pod górną wargę (między wargę, a zęby), a następnie pod dolną (również między wargę, a zęby)
- zaginanie czubka języka do góry i do dołu; język nie dotyka warg
- oblizywanie zewnętrznej powierzchni zębów przy zamkniętych ustach
- oblizywanie wkoło warg (usta szeroko otwarte)
- przy szeroko otwartych ustach – dotykanie na zmianę górnych i dolnych zębów
- przy otwartych ustach – język dotyka na zmianę ostatnich zębów trzonowych górnych i dolnych, po obu stronach szczęki (należy unikać współruchów żuchwy)
- przy otwartych ustach – dotykanie czubkiem języka różnych punktów na podniebieniu (tzw. liczenie gwiazdek na niebie) oraz przesuwanie językiem po podniebieniu w przód i w tył (tzw. malowanie sufitu)
- zwijanie języka w rulonik

- uniesienie boków języka, tak aby ułożył się w kształt łyżeczki
- przy otwartych ustach – oparcie czubka języka o dolne siekacze i unoszenie jego środka (tzw. koci grzbiet)
- kłaskanie
- uderzanie czubkiem języka o górny wałek dziąsłowy przy otwartych ustach

3. Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- ziewanie
- przy szeroko otwartej jamie ustnej – wdech tylko przez jamę nosową, wydech przez usta
- wymawianie: *uku – ugu – oko – ogo – ukku – uggu – okko – oggo*
- udawanie chrapania na wdechu i wydechu

4. Ćwiczenia żuchwy:

- powolne opuszczanie i unoszenie żuchwy
- powolne opuszczanie i unoszenie żuchwy przy zamkniętych ustach
- powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył oraz na boki przy zamkniętych ustach
- powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył