Sposoby usprawniania narządów mowy

Propozycje ćwiczeń:

**1. Ćwiczenia warg :**

- przesadne, głośne i dokładne wymawianie naprzemienne samogłosek: e-o-e-o-e-o (naśladujemy karetkę pogotowia), i-o-i-o-i-o (zabawa w naśladowanie osiołka), e-u-e-u-e-u (naśladowanie straży pożarnej);

- „Wielbłąd” - zakładanie dolnej wargi na górną i odwrotnie - górnej na dolną;

- "Króliczek" - wysuwanie warg do przodu (wargi ściągnięte) i przesuwanie w kąciki ust: w prawo, w lewo, tak jakby królik chrupał marchewkę;

- „parskanie” - naśladowanie odgłosu zmęczonego konika, lub warkotu samochodu;

- „całuski dla mamy”, czyli głośne cmokanie ściągniętymi w dzióbek wargami;

- nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza do drugiego (tak jakbyśmy płukali buzię wodą);

- nadmuchiwanie baloników, puszczanie baniek mydlanych;

- „Wąsy" - utrzymywanie słomki lub kredki między nosem a górną wargą;

- „Rybka" - powolne otwieranie i zamykanie warg wysuniętych do przodu;

- „Ptaszki" - wysuwanie do przodu mocno ściągniętych warg, gwizdanie przy ich lekkim rozchyleniu (fiu, fiu..).

**2. Ćwiczenia języka**

- „Zmęczony piesek" - wysuwanie języka daleko na brodę;

- "Głodny kotek" oblizywanie warg, mlaskanie, naśladowanie ruchu picia mleka z miseczki;

- zjadanie okruszków, płatków kukurydzianych, posypki z talerzyka posługując się tym razem tylko czubkiem języka;

- unoszenie języka wysoko w kierunku nosa;

-„Liczenie ząbków" - unoszenie czubka języka do górnych i dolnych zębów, dotykanie, „liczenie” językiem poszczególnych zębów;

- „Prawa – lewa strona" - kierowanie języka w kąciki ust bez dotykania warg i zębów;

- „Źrebaczek” - kląskanie językiem (naśladowanie stukotu końskich kopyt);

- „Malowanie sufitu" - przesuwanie czubka języka od zębów do podniebienia miękkiego, tak jakby język był pędzelkiem i malował w buzi sufit;

- „Skacząca piłka " - wypychanie językiem prawego i lewego policzka, tak jakby do buzi wpadła piłeczka;

- „Wąż” - przeciskanie języka pomiędzy zaciśniętymi zębami;

**3. Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

- ziewanie z opuszczoną nisko dolną szczęką;

- kaszel z wysuniętym na zewnątrz językiem;

- płukanie gardła ciepłą wodą tzw. gulgotanie;

- chrapanie na wdechu i wydechu, chrząkanie, chuchanie;

- "Przeciąg" - wciąganie powietrza nosem i wypuszczanie buzią przy szeroko otwartych ustach;

- przenoszenie za pomocą słomki - wciągając powietrze - małych skrawków papieru - z kartki na kartkę lub chrupek kukurydzianych z pudełka do pudełka;

**4. Ćwiczenia szczęki dolnej - żuchwy**

– „Zamykanie i otwieranie domku”- tj. powolne otwieranie i zamykanie buzi;

– powolne opuszczanie i unoszenie żuchwy przy zamkniętych ustach;

– powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył oraz na boki przy zamkniętych ustach;

–„Szufladka”- powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył oraz na boki przy otwartych ustach;

-„Guma do żucia”- naśladowanie ruchów żucia gumy;

- „Krokodyla paszcza" - szeroko otwarta buzia z uwidocznionymi zębami, wykonujemy „kłapanie" paszczą.

**5.Ćwiczenia oddechowe**

-  „Wąchanie kwiatów” – powolne wciąganie powietrza nosem, czynność powtarzamy kilkakrotnie ( można też wąchać perfumy lub inne zapachy);

-  „Chłodzenie zupy” - ręce złożone na kształt głębokiego talerza, wciąganie powietrza nosem, a wydmuchiwanie buzią;

-  „Chuchanie na zamarznięta szybę” – wciąganie powietrza nosem a następnie chuchanie jak najdłużej tak, by zaparowała;

- „Mecz ping – ponga” – siedzenie po przeciwnych stronach stolika i dmuchanie na piłeczkę tak, aby nie spadła na podłogę;

- Dmuchanie na plastikowe mini zabawki na kółkach,  z taką siłą, aby mogły się przemieszczać;

- Trzymanie w dłoni małego kłębka wełny lub piórka. Po głębokim wdechu nosem zdmuchiwanie ich;

- Dmuchanie na świecę w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie zgasł;

- Puszczanie baniek mydlanych. Zachęcanie do wykonania jak największej bańki mydlanej;

- Dmuchanie przez rurkę na lekkie przedmioty;

- „Gotowanie wody” - dmuchanie przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni;

To tylko kilka przykładów, jak w zabawny sposób można pomóc dzieciom w zdobywaniu sprawności prawidłowej artykulacji. Wykorzystujmy też naturalne sytuacje życiowe, które w sposób nieuświadomiony przyczyniają się do wzmocnienia mięśni języka, warg czy pozostałych narządów mowy i tym samym dadzą dziecku radość z mówienia.