

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE

NA KAŻDY DZIEŃ

Ćwiczenia oddechowe

✚ Dmuchanie na płomień świecy.

✚ Dmuchanie na watkę lub piłkę pingpongową.

✚ Dmuchanie na piórka lub małe skrawki papieru.

✚ Dmuchanie na chusteczkę, którą trzymamy w ręku.

✚ Do ćwiczeń oddechowych można stosować słomkę.

✚ Przenoszenie za pomocą słomki małych elementów z papieru.



Ćwiczenia warg

1. Wymawianie na przemian „ a-o ” przy szeroko otwartej buzi.

2. Usta zbliżone do siebie - wymawianie - uuuu...

3. Oddalanie od siebie kącików ust -wymawianie - iiii...

4. Naprzemian wymawianie - **a-i** **a-u** **i-a**

u-o

o-i,

u-i,

a-o,

e-o

Układanie ust jak przy:

a-i-o-u-y-e,

u-a-i-o-e-y,

o-a-y-i-u,

e-y-i-o-a-u,

u-i-y-a-o.

5. Cmokanie

6. Parskanie

7. Kłaskanie językiem



8. Wysuwanie ust w „ryjek”, cofanie w „uśmiech
9. Przesuwanie ust w prawo, w lewo
10. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem
11. Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej
12. „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta
(piszemy językiem na podniebieniu swoje imię)
13. Dotykание czubkiem języka „magicznego miejsca” na podniebieniu zaraz za górnymi zębami
14. Język lekko wysunięty opiera się o dolne zęby i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”
15. Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej
16. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- Usta zamknięte. Wdech nosem. Wydech - usta otwarte.
- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczękę dolnej.
- Płukanie gardła ciepłą wodą
- „Chrapanie” na wdechu i wydechu
- Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie
- Wymawianie: ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, ege

Ćwiczenia policzków

- Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.
- Nabieranie powietrza i zatrzymywanie w jednym policzku oraz w drugim policzku.
- Usta zamknięte, język „puka” w policzek lewy potem prawy.

