**ĆWICZENIA NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH**

**ĆWICZENIA WARG:**

1. Wymawianie na przemian „ a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej; podobnie samogłoski „e-o”.
2. Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „ iii”.
3. Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „ uuu”.
4. Naprzemienne wymawianie „ i – u”.
5. Cmokanie; cmokanie bezgłośne – „rybka”.
6. Parskanie (wprawianie warg w drganie).
7. Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
8. Dmuchanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową (usta jak przy wymawianiu samogłoski „u”)
9. Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: i-e-a-o-u-y,  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.
10. Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o,  o-i, u-i, a-o, e-o  itp.
11. Wysuwanie warg w „ ryjek”, cofanie w „ uśmiech”  - przy złączonych zębach.
12. Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
13. Wysuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.
14. **Ćwiczenie WĄSY** - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
15. **Ćwiczenie PODWIECZOREK PIESKA** - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.
16. **Ćwiczenie SUSZARKA**- utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).

**ĆWICZENIA JĘZYKA:**

1. „Dzięcioł” – stukanie językiem w wałek dziąsłowy (miejsce na górze, za zębami); można nazwać to także przybijaniem gwoździ, skaczącą piłeczką.
2. „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, usta szeroko otwarte - **zabawa   
   w malowanie sufitu buzi.**
3. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
4. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
5. Kląskanie językiem.
6. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust.
7. Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust. Zabawa „tykanie zegara”.
8. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.
9. **Ćwiczenie „Słodkie dzieciaki”** – zlizywanie z podniebienia i wałeczka dziąsłowego – miodu, mleka w proszku, kremu czekoladowego

**ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PODNIEBIENIE MIĘKKIE:**

1. Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, gu, ge, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ku, ke, ki, ky, ak, ok, uk, ek, yk, ik…
2. Wypowiadanie logatomów: aga, ogo, ugu, ege, ygy, aka, oko, eke, yky, iki.
3. Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte.
4. Płukanie gardła ciepłą wodą.
5. Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
6. **Ćwiczenie CHORY KRASNOLUDEK** - kaszlenie z językiem wysuniętym z ust.
7. **Ćwiczenie BIEDRONKA, PARASOL, SUKIENKA -** przysysanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę

**ĆWICZENIA POLICZKÓW:**

1. Nadymanie policzków – „ gruby miś”, „balonik”.
2. Wciąganie policzków – „ chudy zajączek”, „rybka”.
3. ZAMIENNIE ĆWICZENIE 1 i 2.
4. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, przemieszczanie powietrza z jednego policzka do drugiego, powolne wypuszczanie powietrza.
5. Naprzemiennie „ gruby miś” – „ chudy zajączek”
6. Balonik pęka – nadymanie policzków i gwałtowne wypuszczanie powietrza – palce „przebijają” baloniki.
7. Z balonika uchodzi powietrze – nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza.

**ĆWICZENIA PRAWIDŁOWEGO POŁYKANIA**

(*wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym):*

1. Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
2. Trzymanie czubkiem języka małego cukierka (rodzynek, pastylki z dziurką, ziarnka ryżu preparowanego)  przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.