











GIMNASTYKA USPRAWNIAJĄCA NARZĄDY MOWY






Opracowała Elżbieta Dzięgielewska



ćwiczenia warg:

-  **cofanie kątów ust i obnażanie zębów a następnie wypinanie warg do przodu układając je w "dziób" (jak przy wymowie "y - u")**
-  **cofanie kątów ust i ukazywanie zębów przez zaokrąglenie warg (jak przy wymowie "o")**
-  **podnoszenie i opuszczanie to górnej, to dolnej wargi**
-  **podciąganie obu zwartych warg do góry i w dół - na przemian**
-  **cofanie lewego i prawego kąta ust - na przemian**
-  **cofanie obu kątów ust równocześnie**
-  **oblizywanie wargą wargi (górną i dolną na przemian)**
-  **dotykane górnymi siekaczami dolnej wargi a dolnymi górnej - na przemian**
-  **przytrzymywanie siekaczami raz górnej wargi raz dolnej z równoczesnym poruszaniem wargą dolną**
-  **nakładanie warg i poruszanie naśladując królika, naśladowanie parskania konia, naśladowanie warkotu motoru, itd., itp.**

ćwiczenie języka:

-  **wysuwanie języka (kołkiem) na zewnątrz jamy ustnej**
-  **dotykane językiem końca nosa i podbródka na przemian**
-  **poruszanie językiem z lewa na prawo dotykając czubkiem języka kątów ust**
-  **zlizywanie miodu lub zagęszczonego mleka ze spodeczka**
-  **oblizywanie językiem zębów ruchem okrężnym przy zwartych wargach**



dotykane językiem górnych zębów z wewnątrz i zewnątrz



lizanie podniebienia przy otwartych ustach



zmiana układu języka z wąskiego na szeroki

dynamizowanie mlaskania i cmokania

ssanie landryny i żucie gumy

dynamiczne wymawianie: lalalala.....llllll



ćwiczenie dolnej szczęki:

swobodne opuszczanie w dół i podnoszenie dolnej szczęki (język płaski w bezruchu)



ćwiczenia ortofoniczne - np. naśladowanie wiatru: "sz", "fiu, fiu" itp.

