

# PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

## NA GIMNASTYKĘ NARZĄDÓW MOWY

### Ćwiczenia usprawniające wargi:

1. Balonik – nadymamy policzki, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami).
2. Całuski – usta układamy w „ciup” i cmokamy posyłając do siebie całuski.
3. Niejadek – usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
4. Zmęczony konik – parskamy ustami.
5. Podwieczorek pieska – chwytanie ustami drobnych groszków, chrupek, kawałków skórki chleba itp.
6. Kto silniejszy? – napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie, trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę.
7. Rybka – powolne otwieranie i zamykanie ust tworzących kształt koła, przy zamkniętych zębach.
8. Świnka – wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki.
9. Straż pożarna – wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e-o, i-o, e-u, a-u itp.
10. Suszarka – utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem i wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).

### Ćwiczenia usprawniające język (pionizacja)

1. Dotykamy szpatułką, łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywamy je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp., w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać gdy mamy zamknięta buzię.
2. Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z głębień w środku) itp.
3. Zlizywanie nutelli z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
4. Konik jedzie na przejażdżkę – naśladowanie konika stukającego czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.
5. Winda – otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak jakby był winda – raz do góry raz do doły.
6. Karuzela – dzieci bardzo lubią się kręcić w koło, twój język też. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim w prawo a potem w lewo.
7. Chomik – wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchać policzki językiem, raz z prawej, raz z lewej strony.
8. Malarz – maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj językiem (pędzel) swój sufit (podniebienie) zaczynając od zębów w stronę gardła.
9. Młotek – wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj nim o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoździ.
10. Słoń – ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba w swojej buzi na dole i u góry, po lewej i po prawej stronie.

### Ćwiczenia żuchwy

1. Grzebień – wysuwanie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze.
2. Krowa – naśladowanie przeżuwania.
3. Guma do żucia – naśladowanie żucia gumy.

### Ćwiczenia podniebienia miękkiego

1. Zmęczony piesek – język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
2. Chory krasnoludek – kaszlenie z językiem wysuniętym z ust.
3. Balonik – nabranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach i wypuszczenie nosem.
4. Biedronka, parasol, sukienka – przysuwanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki..
5. Śpioch – chrapanie na wdechu i wydechu oraz ziewanie.