

# Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych

*U większości dzieci występuje obniżona sprawność narządów artykulacyjnych (języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego). Konieczne są w tych wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy*

## Zabawy i ćwiczenia warg



- ❖ **Minki** – spróbujmy pokazać jakie robimy minki gdy jesteśmy:
  - ❖ weseli – płaskie wargi – rozciągnięte od ucha do ucha, uśmiech szeroki,
  - ❖ smutni – robimy podkówkę z warg,
  - ❖ obrażeni – wargi nadęte,
  - ❖ zdenerwowani – wargi wąskie.
- ❖ **Całuski** – przesyłanie całusków – wargi wysunięte do przodu, cmokanie.
- ❖ **Rybka** – pokazujemy jaki pyszczek ma rybka, wysuwamy wargi do przodu i rozszerzamy na końcu.
- ❖ **Zły pies** – naśladujemy złego psa – unosimy górną wargę, pokazujemy zęby. Dzieci mogą również naśladować warczenie psa.
- ❖ **Gorąca zupa** – pokazanie jak chłodzimy wargami zupę.
- ❖ **Echo** – dobitne wymawianie za nauczycielem samogłosek a, o, e, i, u, y.
- ❖ **Kotki** – kotki robią pyszczek (wargi do przodu) i przesuwiają pyszczkiem w prawą i w lewą stronę.
- ❖ **Kotek ma wąsy i nimi porusza** (między wargami dziecko trzyma słomkę). Koty ziewają, oblizują się itp.
- ❖ **Masaż warg** – nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.
- ❖ **Baloniki** – nabranie powietrza i zatrzymanie go w wydętych policzkach, balon pękł – dziecko palcami uderza w policzki.
- ❖ **Motorek** – parskanie wargami – naśladowanie odgłosu motoru, traktora.
- ❖ **Wzywam pomoc** – wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e-o –naśladowanie karetki pogotowia, i-u – naśladowanie policji, e-u – naśladowanie straży pożarnej.

## Zabawy i ćwiczenia języka

***Prowadząc ćwiczenia języka należy pamiętać, aby te ćwiczenia rozpoczynać od obszernych ruchów języka na zewnątrz jamy ustnej, a następnie przechodzić do ruchów wewnątrz jamy ustnej.***

- ❖ **Spróbuj jak najdalej** – kierowanie języka do nosa, do brody, w prawą i w lewą stronę.
- ❖ **Szczoteczka** – język to szczoteczka do zębów i będziemy po kolei czyścić zęby górne od strony zewnętrznej i wewnętrznej, a następnie zęby dolne z dwóch stron. W trakcie zabawy naśladujemy płukanie buzi wodą – powietrze z jednego policzka przechodzi do drugiego itp.
- ❖ **Języczek maszeruje** – język będzie maszerował jak żołnierz:
  - ❖ na raz – czubek języka kierujemy na dolną wargę,
  - ❖ na dwa – czubek języka do prawego kącika ust,
  - ❖ na trzy czubek języka na górną wargę,
  - ❖ na cztery – czubek języka do lewego kącika ust.
- ❖ **Cyrkowiec** – język będzie próbował wykonać różne sztuczki np.
  - górkę – czubek języka oparty o dolne zęby, środek się wybrzusza,
  - rurkę – przez którą można wdychać lub wydychać powietrze lub udawać, że pijemy sok,
  - szpilkę – układanie wąskiego języka,
  - wahadełko – przesuwaniem językiem do kącików ust w stronę prawą i lewą – język nie dotyka warg.
- ❖ **Łyzeczka** – unoszenie przodków i boków języka,
- ❖ **Łopatka** – wysuwanie płaskiego i szerokiego języka, itp.
- ❖ **Koniki** – czubek języka uderza o podniebienie i opada na dół. Raz konik idzie wolno, to biegnie, parska, śmieje się iha –ha.
- ❖ **Śniadanko misia** – miś starannie oblizuje wargi przy otwartych ustach – wargi smarujemy miodem, czekoladą, bitą śmietaną.
- ❖ **Ssanie cukierków.**
- ❖ **Żabka** – dziecko ma z talerzyka zebrać płatki kukurydziane posługując się tylko czubkiem języka. Dziecko stara się wyciągnąć długi język - taki jak ma żaba, wąż.
- ❖ **Masażysta** – czubek języka będzie masował delikatnie podniebienie (wcześniej trzeba dziecku wytłumaczyć i pokazać gdzie jest podniebienie), dotyka dziąseł na górze i dole, masuje wargi, język masuje od środka policzki (raz prawe, lewe), próbuje rysować kreseczki i kółeczka.



## Zabawy i ćwiczenia szczęki dolnej

- ❖ **Ziewanie** – naśladowanie otwierania szeroko buzi jak podczas ziewania.
- ❖ **Wąchanie kwiatów** – duży wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głoski *aa* (jako zachwyt), *oo* (zdziwienie).
- ❖ **Chwywanie górnej wargi** dolnymi zębami.
- ❖ **Syczenie węża** - opuszczanie i unoszenia dolnej szczęki. Wymawianie szerokiego *a* i przechodzenie do wymawiania *a* połączonego z głoską *s*.
- ❖ **Przesuwanie opuszczonej szczęki** w prawo i w lewo.
- ❖ **Mocne wysuwanie szczęki** do przodu i cofanie do pozycji wyjściowej.

## Ćwiczenia policzków

- ❖ **Nadymanie** policzków.
- ❖ **Wciąganie** policzków.
- ❖ **Nabieranie powietrza** w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
- ❖ **Nabieranie powietrza** w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

## Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- ❖ płukanie gardła (ciepłą wodą lub na niby),
- ❖ lekki kaszel,
- ❖ chrapanie na wdechu i wydechu,
- ❖ wymawianie sylab: *ak, ka, ku, aka, oko, uku*,
- ❖ głębokie oddychanie (wdech nosem - podniebienie opuszczone, wydech ustami – podniebienie uniesione zamyka dostęp do jamy nosowej) - ruchy podniebienia miękkiego można obserwować w lusterku,
- ❖ zabawa „w świnkę” - chrząkanie (za długa i za intensywna zabawa może podrażnić gardło!),
- ❖ gęganie (*ge, ge*) przy szeroko otwartych ustach, z językiem leżącym swobodnie przy dolnych siekaczach,
- ❖ wymawianie krótkiej samogłoski przy szeroko otwartych ustach. W lusterku widoczne są wtedy ruchy podniebienia miękkiego i tylnej ściany gardła.



**Miłej zabawy ☺**

Opracowała  
Dorota Dziedzic, logopeda