**Ćwiczenia języka i warg**

**Zasady ćwiczeń**

1. Wszystkie ćwiczenia powinien umieć wykonać rodzic, tak aby móc je zademonstrować dziecku.
2. Ćwiczymy często, najlepiej codziennie, ale krótko, po 5-10 min.
3. Ćwiczymy przed lustrem, tak by dziecko mogło kontrolować wzrokiem wykonywane ruchy.
4. Na dany dzień wybieramy kilka z podanych niżej ćwiczeń (nie wszystkie).
5. Ruch z danego ćwiczenia powtarzamy 5 - 10 x.
6. Zwracamy uwagę na jakość wykonanych ruchów z danego ćw., nie tylko na ilość.
7. Zaczynamy i kończymy ćwiczeniami dla dziecka łatwiejszymi, a pomiędzy wykonujemy ćw. dla dziecka trudniejsze, lub przeplatamy: łatwiejsze – trudniejsze.
8. Gdy coś nie od razu wychodzi świetnie to pamiętajmy, że z każdym dniem czy tygodniem będzie coraz lepiej.
9. Ćwiczenia można ubrać w formę zabawy (zależnie od kreatywności rodzica i dziecka), np. gra planszowa, w której ćwiczenia należy przedstawić w formie obrazków – symboli (np. język wypychający policzek przedstawiamy symbolem *piłki)* następnie rzucamy kostką i wykonujemy to ćw., na którym stanął pionek.

Opracowanie: K. Belkner-Malowaniec

**Ćwiczenia języka**

1. Wysuwanie języka na brodę przy szeroko otwartych ustach.
2. „Wahadło”: dotykanie czubkiem języka do kącików ust (na zmianę) przy szeroko otwartych ustach (broda jest nieruchoma, a język wykonuje ruch od kącika do kącika nie oblizując dolnej wargi).
3. Dotykanie językiem do górnej wargi przy możliwie szeroko otwartych ustach.
4. „Piłeczki” lub „Śliweczki”: przesuwanie językiem po wewnętrznej stronie policzka przy złączonych ustach; na zmianę po obu stronach.
5. „Małpka”: wsuwanie języka między dolną wargę i dolne zęby, usta złączone.
6. „Wielbłąd”: wsuwanie języka między górną wargę i górne zęby, usta złączone.
7. Krążenie językiem w przedsionku między wargami a zębami, usta złączone.
8. Oblizywanie tylko wargi górnej, usta otwarte możliwie szeroko (broda jest nieruchoma).
9. Oblizywanie tylko dolnej wargi, usta otwarte możliwie szeroko (broda jest nieruchoma);

ćw. 8 i 9 można uatrakcyjnić smarując nieco wargę tym, co dziecko lubi np. kremem czekoladowym, miodem, dżemem, musztardą.

1. Oblizywanie warg dookoła, usta otwarte możliwie szeroko (broda jest nieruchoma).
2. Nagryzanie czubka języka.
3. Przeciskanie czubka języka przez zęby.
4. „Konik”: kląskanie („przyklejanie” szerokiego języka do podniebienia i odrywanie)
5. Sięganie czubkiem języka do ostatnich zębów na dole i na górze, po obu stronach.
6. „Huśtawka”: na zmianę wysuwanie języka na brodę i unoszenie do górnej wargi, usta otwarte.
7. „Szczoteczka”: przesuwanie językiem po zębach, na zmianę dolnych i górnych, od zewnątrz i od wewnątrz (broda jest nieruchoma).

Opracowanie: K. Belkner-Malowaniec

**Ćwiczenia warg**

1. Szeroki uśmiech (zęby są widoczne).
2. Szeroki uśmiech (bez widocznych zębów).
3. Układanie warg w kółeczko („ryjek”), zęby przednie (1-ki i 2-ki dolne i górne) są widoczne.
4. Układanie warg w dzióbek (bez widocznych zębów).
5. Na zmianę „dzióbek” i uśmiech (bez widocznych zębów).
6. Na zmianę „ryjek” i uśmiech (z widocznymi zębami).
7. Wysuwanie warg do przodu i cmokanie.
8. Parskanie.
9. Wibrowanie.
10. Nakładanie dolnej wargi na górną i odwrotnie.
11. Nakładanie dolnych zębów na górną wargę i odwrotnie.
12. „Czesanie” warg zębami. Nakładanie zębów na wargę i powolne ściąganie.
13. Na zmianę wymawianie samogłosek [u], [i] z przesadnym ruchem warg (do [u] ściąganie, do [i] rozciąganie.
14. Zatrzymanie powietrza w policzkach („baloniki”), wytrzymać do 10 sek.
15. Zatrzymanie powietrza w jednym policzku i przesunięcie do drugiego („balonik”).

Opracowanie: K. Belkner-Malowaniec

Przykładowa literatura zawierająca ćwiczenia aparatu artykulacyjnego:

1. I. Michalak-Widera *Będę wielkim mówcą.* (książka zawiera zdjęcia dzieci wykonujących poszczególne ćw. + podpisy)
2. I. Jackowska *Buzi gimnastyka w wierszykach.* (książka zawiera wierszyki i dopasowane do ich treści ćwiczenia)
3. *Język hop do góry*. (ćw. pionizujące język)