Ćwiczenia artykulacyjne

**Uwaga:**  
Ćwiczenia nie powinny trwać zbyt długo: OPTYMALNIE ok. 5 min – kilka razy dziennie!

Zestaw ćwiczeń: **usprawnianie buzi** dla maluchów

1.    Kotek pije mleczko:” zlizujemy” mleczko ze złożonych w miseczkę dłoni.  
2.    Pokaż, jak myjesz ząbki – czubkiem języka kolejno górne i dolne zęby.  
3.    Jedzie konik – kląskanie językiem.  
4.    Naprzemiennie: szeroki uśmiech jak u żabki – potem usta wysunięte najdalej jak trąba słonia.  
5.    Nabierz powietrze w policzki [jeśli potrafisz: na przemian do jednego i drugiego policzka, pod górną i dolną wargę].  
6.    Śliwka – wypychamy policzki czubkiem języka  
7.    Defilada – czubek języka dotyka kolejno: prawy kącik ust, górna warga, lewy kącik ust, dolna warga.  
8.    Pokaż jak śmieje się dziecko: hi, hi; pani: ha, ha; pan: he, he; staruszek: ho, ho.  
9.    Zaostrz zęby jak wilk a potem postukaj zębami  
10.    Narysuj na podniebieniu czubkiem języka tyle kropek, ile biedronka ma na swoich skrzydełkach.

Zestaw ćwiczeń **usprawnianie pionizacji języka** cz. 1

1.    Obliż dokładnie czubkiem języka górną wargę.  
2.    Policz po kolei wszystkie ząbki u góry.  
3.    Obliż czubkiem języka górne ząbki w środku buzi.  
4.    Pokaż, jak ssiesz pysznego cukierka [u góry].  
5.    Kląskanie językiem jak jadący konik.  
6.    Obliż powoli podniebienie od górnych zębów aż do gardła.  
7.    Z całej siły przyciśnij czubek języka do wałka dziąsłowego, policz do pięciu – następnie opuść swobodnie – język odpoczywa [powtarzamy 5 x]

Zestaw ćwiczeń **usprawnianie pionizacji języka** cz. 2

1.    Pomaluj jak malarz czubkiem języka całe podniebienie: od ząbków do gardła.  
2.    Narysuj na podniebieniu czubkiem języka tyle kropek, ile biedronka ma na swoich skrzydełkach.  
3.    HOP! do góry- najpierw podnieś ręce, potem język na wałek dziąsłowy i podskocz do góry tyle razy, ile masz lat.  
4.    Język udaje „glonojada” – przyssij czubek języka do wałka dziąsłowego.  
5.     Język-siłacz: z całej siły przyciśnij czubek języka do wałka dziąsłowego, policz do 5, język swobodnie na dół buzi i odpoczynek.

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do **poprawnej wymowy głosek [s, z, c, dz]**

1.    Pij przez słomkę.  
2.    Dmuchaj [wiatrak, papierek, płomień świecy, bańki mydlane, piórko, itp…] na przemian: delikatnie i mocno, długo i krótko.  
3.    Gwizdanie, jeśli potrafisz ϑ  
4.    Obliż dolną wargę.  
5.    Policz czubkiem języka kolejno zęby na dole [od środka buzi, przy zamkniętych zębach].  
6.    Uśmiechnij się: naprzemiennie pokazując i chowając zęby za wargami.  
7.    Naprzemiennie: szeroki uśmiech jak u żabki – potem usta wysunięte najdalej jak trąba słonia.

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do **poprawnej wymowy głosek [ś, ź, ć, dź]**

8.    Oprzyj język o dolne ząbki i wygnij w „koci grzbiet” – unoszenie tyłu języka do podniebienia.  
9.    Obliż zęby od środka buzi.  
10.    Policz czubkiem języka po kolei zęby na dole.  
11.    Przyssij cały język do podniebienia i spróbuj pocmokać jakbyś jadł coś pysznego.  
12.    Naśladuj śmiech dziecka, pana, pani na przemian: cicho i głośno.  
13.    Pokaż jak rży konik: ihi hi, ihi hi, ihi hi.  
14.    uśmiechnij się szeroko i powiedz szeptem:  
iii, jjj, hihihi a następnie powtórz to głośno.

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do **poprawnej wymowy głosek [sz, ż, cz, dż]**

1.    Język-siłacz: z całej siły przyciśnij czubek języka do wałka dziąsłowego, policz do 5, język swobodnie na dół buzi i odpoczynek.  
2.    Naprzemiennie: szeroki uśmiech jak u żabki – potem usta wysunięte najdalej jak trąba słonia.  
3.    Prześlij całuski całej swojej rodzinie.  
4.    Jedzie konik – kląskanie językiem.  
5.    Powtórz starannie sylaby przy szeroko otwartej buzi: la lo le lu li ly .  
6.    Pokaż jak szumią drzewa [głośno szszsz] i małe krzaczki [cichutko i długo szszsz].

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do**poprawnej wymowy głosek [k, g, ch]**

1.    Picie gęstych napojów przez długą i cienką słomkę [np. przecierowy sok, kefir, jogurt].  
2.    Przysysanie drobnych papierków przez rurkę i przenoszenie ich.  
3.    Otwórz szeroko usta, nabierz powietrze nosem i delikatnie wypuść buzią.  
4.    Oprzyj język o dolne zęby i wygnij w „koci grzbiet” – unoszenie tyłu języka do podniebienia.  
5.    Pokaż jak ssiesz pysznego cukierka [u góry].  
6.    Ziewaj jak zaspany suseł.  
7.    Pokaż jak kaszle chory miś.  
8.    Pochuchaj na swoje dłonie jakbyś chciał je rozgrzać.  
9.    Pokaż jak śmieje się dziecko: hi, hi; pani: ha, ha; pan: he, he; staruszek: ho, ho.

Zestaw ćwiczeń –**mowa bezdźwięczna**

1.    Nabierz powietrze w policzki – jeśli potrafisz kolejno: do prawego, lewego policzka, pod górną i dolną wargę.  
2.    Nabierz powietrze do buzi, zaciśnij usta i wytrzymaj przez 10 sekund lub dłużej.  
3.    Pokaż, jak parska konik.  
4.    Na przemian zaciśnij i rozluźnij usta – 5x, potem prześlij najgłośniejsze całuski jakie potrafisz całej swojej rodzinie.  
5.    Język-siłacz: z całej siły przyciśnij czubek języka do wałka dziąsłowego, policz do 5, język swobodnie na dół buzi i odpoczynek.  
6.    Zamrucz jak wielki, stary niedźwiedź – mmm…  
7.    Przeciśnij język przez lekko uchylone zęby, spróbuj delikatnie pomasować zębami język a potem wargi.

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do **poprawnej wymowy głoski [r]** cz. 1

1.    Powtórz: t, t, t, t, t… [wymawiaj dotykając czubkiem języka wałka dziąsłowego przy lekko otwartej buzi – ćwiczenia poniżej powtarzamy tak samo].  
2.    Powtórz: d, d, d, d, d…  
3.    Powtórz: n, n, n, n, n…  
4.    Wymawiaj szybko i dokładnie sylaby:  
la, lo, le, lu, ly  
ta, to, te, tu, ty  
da, do, de, du, dy

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do **poprawnej wymowy głoski [r]** cz. 2

1.    Powtórz: ln, ln, ln, ln, ln… [wymawiaj dotykając czubkiem języka wałka dziąsłowego przy lekko otwartej buzi – ćwiczenia poniżej powtarzamy tak samo].  
2.    Powtórz: td, td, td, td, td…  
3.    Powtórz: tdn, tdn, tdn, tdn, tdn…  
4.    Wymawiaj szybko i dokładnie sylaby:  
tdda, tddo, tdde, tddu, tddy  
tra,    tro,   tre,   tru,   try

Zestaw ćwiczeń – **korekcja połykania**

1.    Nabierz powietrze nosem wypuść ustami.  
2.    Naprzemiennie: szeroki uśmiech jak u żabki – potem usta wysunięte najdalej jak trąba słonia.  
3.    Nabierz powietrze w policzki [jeśli potrafisz: na przemian do jednego i drugiego policzka, pod górną i dolną wargę].  
4.    Unoszenie języka na wałek dziąsłowy.  
5.    Połykanie płynów na życzenie.  
6.    Swobodne picie płynów.