

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych

Ćwiczenia języka:

- wysuwanie języka za jamę ustną, na dół, na boki, do góry;
- wysuwanie języka naprzemiennie – wąski i szeroki; na początku ruchy wolne, potem coraz szybsze;
- unoszenie języka za wargę dolną, następnie górną;
- oblizywanie warg wysmarowanych dżemem lub czekoladą;
- unoszenie języka do wewnętrznej strony wargi najpierw dolnej, potem górnej;
- zlizywanie np.: dżemu lub czekolady z wewnętrznej strony wargi górnej;
- unoszenie języka do zębów najpierw dolnych, potem górnych;
- liczenie czubkiem języka zębów górnych najpierw od zewnętrznej, następnie od wewnętrznej strony;
- wykonywanie najpierw wolnych, potem coraz szybszych ruchów na boki, w górę i w dół językiem w powietrzu – jak wąż, następnie stopniowo cofanie języka w głąb jamy ustnej;
- wolne, a następnie coraz szybsze masowanie czubkiem języka zębów, wałka dziąsłowego, podniebienia;
- cofanie szerokiego języka wzdłuż podniebienia (brzezi języka dotykają zębów trzonowych);
- naśladowanie ssanie cukierka czubkiem języka;
- klaskanie językiem, mlaskanie;
- naśladowanie gry na trąbce;
- konik -naśladowanie parskanie konia;
- naśladowanie warkotu motoru;

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczękę dolnej;
- płukanie gardła ciepłą wodą (to ćwiczenie pomaga uzyskać dźwięki „k” i „g”);
- chrapanie na wdechu i wydechu;
- głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie;
- wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych „k” i „g” z samogłoskami np.: ga, go, ge, gu, gi, gą, gę... i to samo z głoską „k”: ka, ko, ke, ku, ki...;

- wypowiedzianie sylab: „ak, ok, uk, ek, yk, ik ąk, ęk, aga, ogo, ugu, eke, ygy, iki, ago, ęęę”.

Ćwiczenia warg:

- cmokanie, parskanie wargami (wprawiać je w drgania);
- wysuwanie wargi do przodu, tak jak przy gwizdaniu a następnie rozciąganie, jak do uśmiechu;
- ssanie naprzemiennie wargi;
- nadymać jednocześnie oba policzki przy zwartych wargach, również na zmianę lewy i prawy;
- wciąganie policzków do jamy ustnej (policzki ściśle przylegają do łuków zębowych)
- zagryzanie jednej wargi drugą;
- przy zwartych szczękach i wargach przesuwanie kącików ust w prawo i w lewo,
- przy zamkniętych szczękach unosić wargę górną (widoczne są tylko zęby górne), a następnie opuszczać wargę dolną (widoczne są tylko zęby dolne);
- wymawianie na przemian „a” - „o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie górnej i dolnej wargi.