Propozycje prostych ćwiczeń narządów mowy

**Ćwiczenia oddechowe**

1. Zdmuchiwanie papierowej kulki (piłeczki pingpongowej, kulki z waty czy z chusteczki higienicznej) z gładkiej powierzchni, np. ze stolika
2. Zdmuchiwanie skrawków papieru ze stolika np. przy pomocy słomki
3. Dmuchanie na wiatraczek
4. Zdmuchiwanie świeczki z coraz większej odległości, dmuchanie na świecę w taki sposób, by płomień wyginał się, ale nie gasł (wydech powolny)
5. Dmuchanie na piórko
6. Puszczanie baniek mydlanych
7. Dmuchanie na chusteczkę higieniczną, kawałki gazet (kierowanie wydmuchiwanego powietrza na prawo/na lewo, na środek, mocno, lekko
8. Dmuchanie na baloniki (leżąc na brzuchu dmuchanie na balon w taki sposób by się on poruszył lub uniósł)
9. „huśtanie ulubionej zabawki” (leżąc na plecach dziecko umieszcza na swoim brzuchu misia, lalkę, papierową kulkę; podczas wdechu unosi brzuch, podczas wydechu wciąga brzuch, oddychając rytmicznie, obserwuje unoszącą się zabawkę)
10. Wymawianie na wydechu samogłosek – początkowo pojedynczo, a potem po 2-3 (dziecko wymawia jak najdłużej samogłoskę, rodzic w tym czasie mierzy czas i zapisuje rekordy)

**Ćwiczenia warg**

1. Naśladowanie wyjącej syreny – przesadnie wyraźne wymawianie samogłosek „u” (wargi ściągnięte do przodu), „o” „i” (kąciki ust cofnięte jak do uśmiechu)
2. Wymawianie samogłosek a-o przy szeroko otwartych ustach
3. Przesuwanie ściągniętych warg na prawo , na lewo
4. Zabawa w „wąsy” – utrzymywanie ołówka/słomki między nosem a górną wargą
5. Nakładanie górnej wargi na dolną i dolnej na górną
6. Cmokanie
7. Gwizdanie
8. Granie palcami na wargach
9. Udawanie ryby – szybkie rozwieranie i zaciskanie warg
10. Wyrywanie kartki papieru z zaciśniętych warg
11. Unoszenie wargi górnej przy zamkniętych zębach i podobnie opuszczanie wargi dolnej
12. „Balonik” – nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza.

**Ćwiczenia języka**

1. Oblizywanie warg przy szeroko otwartych ustach (wargi można posmarować miodem, dżemem, kremem czekoladowym)
2. Wysuwanie języka do przodu i cofanie go w głąb jamy ustnej (bez kontaktu z wargami)
3. Dotykanie językiem wargi dolnej i wargi górnej
4. Kląskanie językiem jak konik
5. Oblizywanie zębów przy szeroko otwartych ustach
6. Mlaskanie
7. Wypychanie policzków językiem (można siłować się z palcem)
8. Przeciskanie języka między zębami
9. Wymawianie sylab (la la la…lo lo lo….le le le ), można też śpiewać te sylaby na znaną melodię
10. Poruszanie językiem góra dół przy szeroko otwartych ustach pilnując aby broda była nieruchomo .

**Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

1. Ziewanie z opuszczoną nisko dolną szczęką
2. Kaszlanie
3. Płukanie gardła ciepłą wodą – gulgotanie
4. Chrapanie
5. Robienie śmiesznych min
6. Przenoszenie skrawków papieru za pomocą słomi (przy wciąganiu powietrza przez słomkę)
7. Udawanie odgłosów zwierząt :ko, ko, ko, gul, gul, gul, hu- hu.

Literatura: Logopedia T. Gałkowski, G. Jastrzębowska

Mowa, Rozwój, Zaburzenia. Terapia, E. Minczakiewicz