



Zestaw ćwiczeń motoryki narządów artykulacyjnych ZESTAW I

1. Zamknij usta, wyobraź sobie, że żujesz gumę, która jest najpierw bardzo mała i stopniowo staje się coraz większa. Dbaj o to, aby usta były cały czas zamknięte, a żuchwa wykonywała wyraźny ruch ku dołowi.
2. Rozmasuj policzki ruchem okrężnym, rozcieraj je.
3. Naśladuj naprzemienną wymowę samogłosek u-i.
4. Przyłóż opuszkę palca wskazującego do środka złączonych warg (palec ustaw pionowo) całuj ją i odrywaj palec po każdym cmoknięciu; powtórz nie odrywając palca- cmoknięcia [powinno być długie i nieprzerwane, wargi silnie ściągnięte.
5. Żuchwa opuszczona- oblizuj wargę górną, potem dolną, następnie obie.
6. Mlaskaj najpierw czubkiem języka, potem środkiem.
7. Wykonuj ruchy językiem wewnątrz jamy ustnej (usta zamknięte) w prawo i w lewo dookoła po zębach.
8. Wahadełko- przy rozchylonych wargach wykonuj w poziomie wahadłowe ruchy od jednego do drugiego kącika ust.
9. Naśladuj parskanie konia prrrrr- wibracja dolnej i górnej wargi, obie muszą być maksymalnie rozluźnione, kąciki ust luźne, powietrze nadyma również policzki. :)