



## **Zestaw ćwiczeń motoryki narządów artykulacyjnych ZESTAW II**

1. Wykonaj wolny wdech przez usta, wydech przez nos. Powtórz 3 razy.
2. Udawaj ziewanie, swobodnie przy nisko opuszczonej żuchwie : wdech przez nos, wydech ustami przy szeroko otwartej jamie ustnej; obserwuj w lusterku jak pracuje podniebienie miękkie podczas pierwszej fazy ziewania. Powtórz 2 razy.
3. Delikatnie opukuj policzki opuszkami palców.
4. Unoś górną wargę do nosa pokazując dziąsła.
5. Nabierz powietrza, zaciśnij wargi i cofaj kąciki ust w uśmiechu. Wypuść powietrze.
6. Zamknij usta i przesuwaj je w prawą i w lewą stronę.
7. Rozciągaj usta w nienaturalnym uśmiechu i naprzemiennie stulaj je do gwizdu- dziobka.
8. Językiem wykonaj ruchy wewnątrz jamy ustnej- na boki- lewa, prawa, góra, dół.
9. Naśladuj parskanie konia prrrrr- wibracja dolnej i górnej wargi, obie muszą być maksymalnie rozluźnione, kąciki ust luźne, powietrze nadyma również policzki. :)