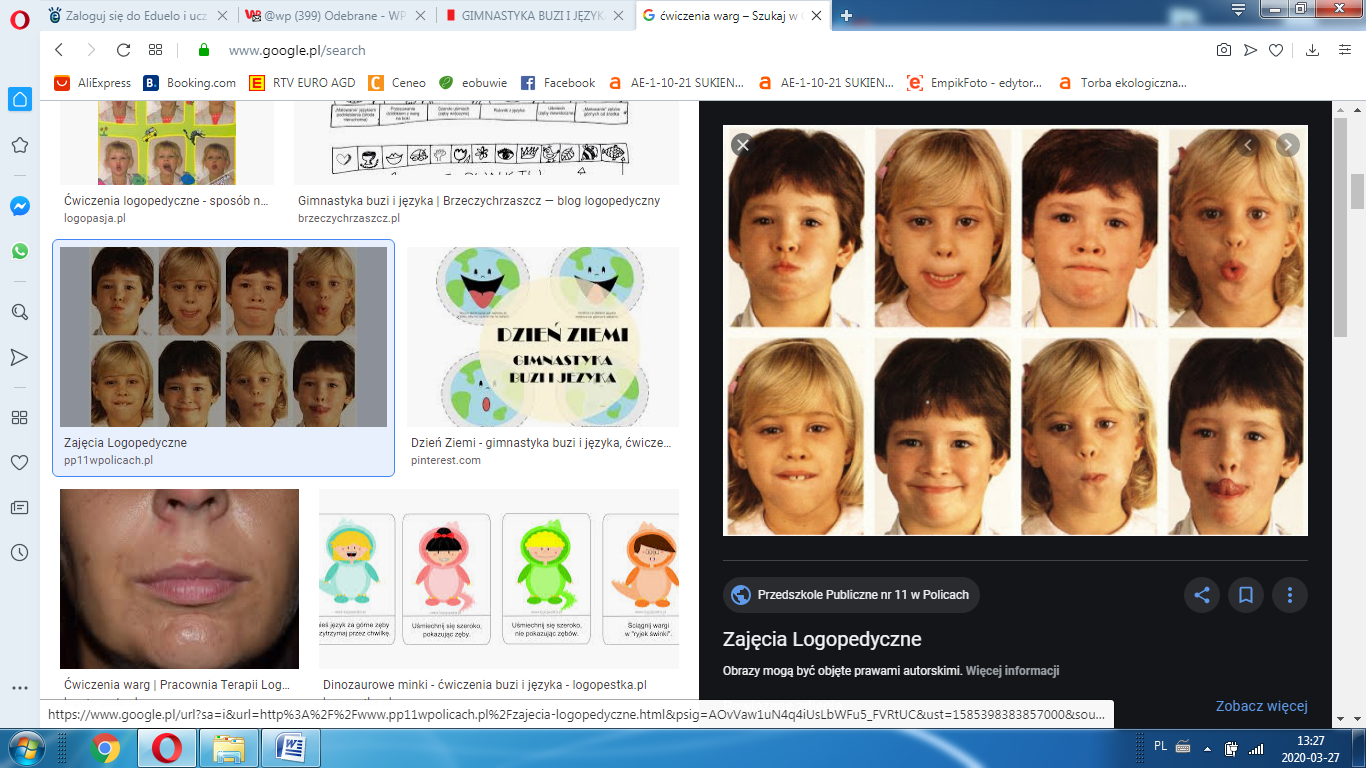
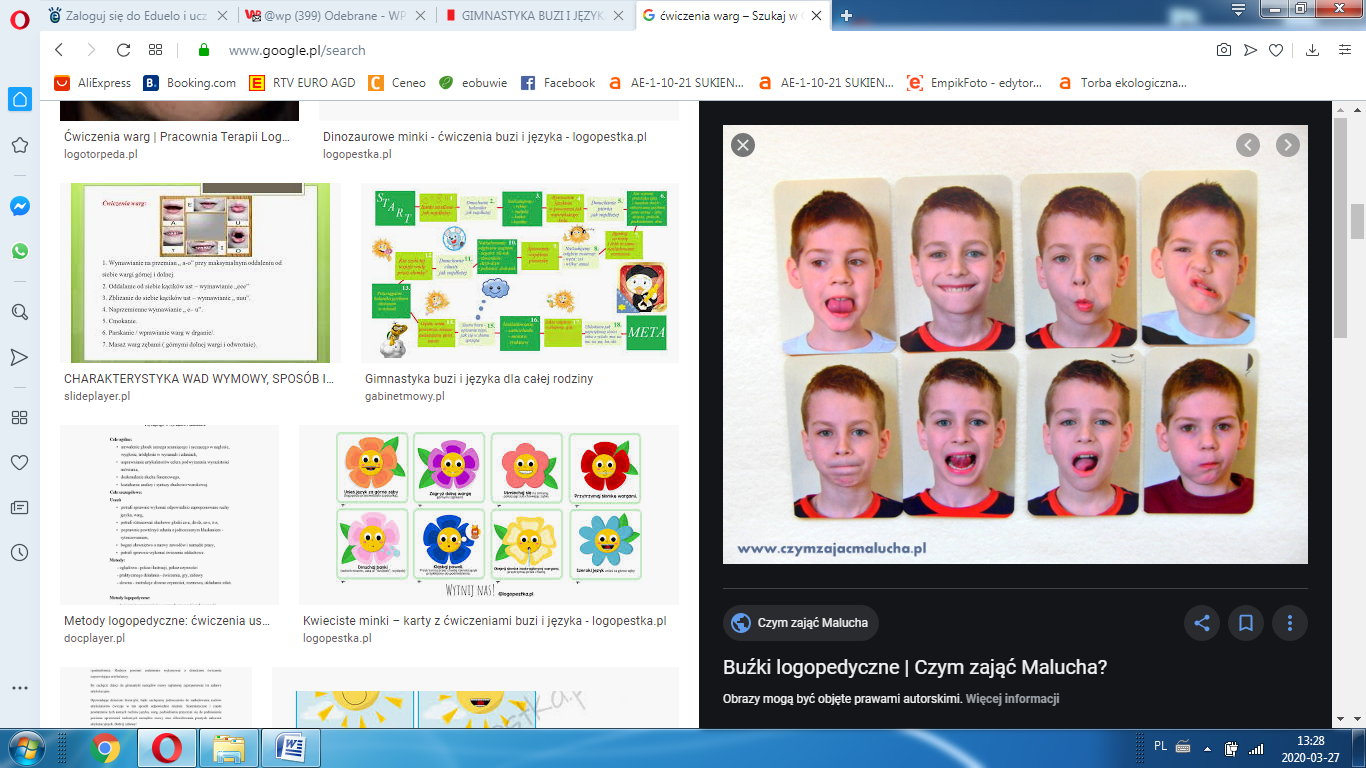
**ĆWICZENIA NA ROZGRZEWKĘ**

Zawsze przed ćwiczeniem wymowy poszczególnych głosek należy zrobić rozgrzewkę, czyli ćwiczenia buzi i języka. Przedstawiam poniżej ich przykłady w wersji rysunkowej i opisowej. Dla osób mających możliwość skorzystania z Internetu, również w postaci linku do krótkiego filmiku. Życzę miłej zabawy!

****

****

**Ćwiczenia warg:**

* Wymawianie na przemian „ a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
* Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „ iii”.
* Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „ uuu”.
* Naprzemienne wymawianie „ i – u”.
* Cmokanie.
* Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
* Masaż warg zębami ( górnymi dolnej wargi  i odwrotnie).
* Dmuchanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
* Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e,  u-a-i-o-e-y,  o-a-y-i-u,  e-y-i-o-a-u,            u-i-y-a-o.
* Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u,  i-a,  u-o,  o-i,  u-i,  a-o, e-o  itp.
* Wysuwanie warg w „ ryjek”, cofanie w „ uśmiech”.
* Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
* Wysuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

**Ćwiczenia języka:**

* „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
* Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
* Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
* Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
* Kląskanie językiem.
* Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / żuchwa opuszczona/.
* Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust.
* Rurka – wargi ściągnięte  i zaokrąglone unoszą boki języka.
* Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
* Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
* Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

**Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:**

* Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
* Płukanie gardła ciepłą wodą.
* „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
* Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
* Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk…
* Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, egę itp.
* Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

**Ćwiczenia policzków:**

* Nadymanie policzków – „ gruby miś”.
* Wciąganie policzków – „ chudy zajączek”.
* Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
* Naprzemiennie „ gruby miś” – „ chudy zajączek”.
* Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

**Ćwiczenia prawidłowego połykania -**wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym/:

* Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
* Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
* Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
* Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=Lod1r88h61I