**Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych
**

 U większości dzieci z wadą wymowy występuje obniżona sprawność narządów artykulacyjnych / języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego/. Czasem przyczyną wady wymowy są nieprawidłowości w budowie anatomicznej narządów mowy, np. zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe, przerośnięty język, zbyt duża masa języka, rozszczep wargi itp. Przyczyną bywają także, szczególnie u dzieci młodszych, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy. Optymalną sytuacją byłoby, gdyby ćwiczenia prowadzone były według zaleceń logopedy.

Ćwiczenia logopedyczne początkowo powinny być wykonywane przy kontroli wzrokowej – przed lustrem, stopniowo przechodząc do ćwiczeń bez kontroli wzroku. Większość ćwiczeń wymaga wielokrotnego powtarzania, więc konieczne jest stosowanie metod zabawowych podczas ćwiczeń.

**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.
* 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.

**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.

****