Ćwiczenia przeznaczone są dla dzieci z obniżoną sprawnością w zakresie motoryki i czucia ułożenia narządów artykulacyjnych. Z powodzeniem można je stosować pracując indywidualnie z dzieckiem lub z  całą grupą.  Zadaniem dziecka jest naśladowanie ruchu, który prezentuje nauczyciel/rodzic. Czas trwania każdego ćwiczenia można przedstawić dziecku przy pomocy np. klepsydry. Ćwiczmy tak długo, aż  przesypie się piasek/płyn w klepsydrze. Inny pomysł to użycie minutnika lub określenie liczby powtórzeń  np. poprzez rzut kostką. Zobrazowanie czasu przeznaczonego na ćwiczenie znacząco wpływa na motywację dzieci do wielokrotnego wykonywania tych samych ćwiczeń podczas kolejnych spotkań. O wyborze ilości i rodzaju  ćwiczeń artykulacyjnych decyduje logopeda/ nauczyciel/ rodzic mając na uwadze możliwości psychofizyczne dziecka lub otrzymane zalecenia.

**Ćwiczenia wykonujemy w wolnym tempie, ale rytmicznie.**

**Każdy układ powtarzamy 3 –5 razy, zwiększając stopniowo tempo i liczbę.**

**Ćwiczymy krótko, ale jak najczęściej.**

**Ważne!** Dzieci, u których występuje wymowa międzyzębowa [podczas mówienia język wysuwa się między ząbki] powinny wykonywać tylko ćwiczenia, podczas których języka przemieszcza się wewnątrz jamy ustnej.

**Ważne!** Istotna jest również postawa podczas ćwiczeń. Dziecko powinno być wyprostowane, broda równolegle do kolan, tzn. głowa nie może być opuszczona ani uniesiona zbyt mocno.

**Ważne!** Podczas ćwiczeń dolne zęby nie powinny wysuwać się do przodu i wychodzić przed górne., np. przy ćwiczeniu zamykania i otwierania ust, dolne ząbki powinny delikatnie chować się pod górnymi.

**ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY ARTYKULACYJNE**

**I. Ćwiczenia żuchwy:**– unoszenie i opuszczanie żuchwy [dolne zęby delikatnie chowają się pod górnymi]  
– wykonywanie ruchów poziomych [ na boki], raz z wargami rozchylonymi, raz z zamkniętymi,  
– ruchy do przodu i do tyłu,  
– żucie.

**II. Ćwiczenia warg:**– obrysowywanie kształtu ust – palcem, lodem, schłodzoną łyżeczką,  
– leciutki masaż warg złączonych – ruchem okrężnym, tzw. nożyce, oszczypywanie,  
– ściąganie ust w dzióbek  
– rozciąganie kącików ust (uśmiech)

– wykonywanie naprzemiennie ściągania i rozciągania warg przy złączonych zębach,  
– zakładanie wargi jednej na drugą,  
– cmokanie (wargi ściągnięte),  
– dmuchanie:  
• przez wargi w kształcie dzióbka  
• z zębami górnymi na dolnej wardze, jak przy „f”  
• bokiem  
– parskanie,  
– półuśmiech: odciąganie na przemian kącików warg,  
– przesadna artykulacja głosek: a – i – o – e – u – y, a – i –u, a – e – u – a, a – o – i itp.  
– nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami,  
– naśladowanie warczenia motoru, prychania konika.

**III. Ćwiczenia języka:**– wysuwanie i chowanie języka,  
– przesuwanie języka od kącika do kącika ust,  
– unoszenie języka w kierunku górnych siekaczy,  
– unoszenie języka do górnego wałka dziąsłowego,

– przeskakiwanie językiem od ząbka do ząbka (liczenie zębów),  
– oblizywanie podniebienia ruchem od górnych siekaczy w głąb jamy ustnej,  
– oblizywanie ruchem okrężnym warg,  
– oblizywanie zewnętrznej i wewnętrznej strony zębów ruchem okrężnym,  
– wypychanie językiem policzków,  
– unoszenie czubka języka do górnych i dolnych zębów,  
– kląskanie językiem – przyklejanie strony grzbietowej języka, nie tylko samego czubka!

– przyklejanie języka do podniebienia  – i np. liczenie do 5,

– przyklejanie języka do podniebienia  z jednoczesnym zamykaniem i otwieraniem buzi,

– przesuwanie przyklejonego do podniebienia języka na boki,  
– wysuwanie szerokiego języka,  
– wysuwanie wąskiego języka,  
– spłaszczanie i zwężanie języka [ naprzemiennie język szeroki i wąski],  
– przesuwanie poziomo języka pomiędzy kącikami ust bez opierania go na wardze, ***(podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę, by żuchwa była nieruchoma)***

**IV. Ćwiczenia podniebienia miękkiego:**  
– ziewanie,  
– kaszlenie z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej,  
– chrapanie na wydechu i wdechu,  
– wymawianie sylab: ak, ka, aka, oko, uku,  
– oddychanie: wdech przez nos, wydech przez usta,  
– naśladowanie odgłosów gęsi – gęganie,  
– naśladowanie odgłosów płukanego gardła,

Powodzenia!