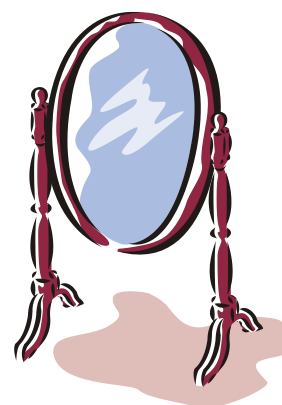


## Zestaw „ćwiczeń bezpiecznych” narządów mownych

Ćwiczenia języka: (należy wykonywać przy otwartych ustach)

- kląskanie „jak konik”, z rozsuniętymi i z zsuniętymi wargami na zmianę,
- ostrzenie czubka języka o górne zęby (siekacze),
- „łaskotanie” podniebienia miękkiego
- wypychanie czubkiem języka policzków,
- poklepywanie czubkiem języka, wałka dziąsłowego (za górnymi siekaczami),
- cofanie czubka języka od górnych zębów wzdłuż podniebienia,
- wykreślanie czubkiem języka „szlaczków”- „rysowanie” na podniebieniu,
- dotykanie czubkiem języka kolejnych górnych i dolnych zębów- „liczenie ząbków”,
- formowanie języka w tzw. „kocięgo grzbietu”
- formowanie języka w rurkę,



Ćwiczenia warg:



- zsuwanie i rozsuwanie zamkniętych ust,
- cmokanie zsuniętymi wargami,
- zacisnąć zęby i cofać na zmianę prawy i lewy kącik warg,
  - oblizywanie górnej wargi,
  - parskanie, prychnanie, pukanie wargami,

Ćwiczenia policzków:

- wydymanie,
- poruszanie „jak żabka”,
- masowanie policzków rękoma ruchem okrężnym

Ćwiczenia przeznaczone są dla wszystkich osób (posiadających problemy artykulacyjne jak i poprawnie mówiących). Prawidłowo pracujące narządy mowne są niezbędne do poprawnej artykulacji, a ćwiczenia te mają na celu ich usprawnienie.