



## Proste ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych

### Do zabaw/ćwiczeń rozwijających motoryka narządów artykulacyjnych możemy wykorzystać:

- Karty do ćwiczeń motoryki narządów artykulacyjnych: gimnastyka buzi i języka – kod 199008,
- Zabawy usprawniające język i buzię – kod 150018,
- Cmokaj, dmuchaj, parszaj, chuchaj – kod 149015,
- Gimnastyka buzi – kod 312005,
- Gra min – kod 312005.

### Ćwiczenia języka:

- ✓ Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je „górką”, której język powinien dotykać.
- ✓ Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków „Halls” (z wgłębieniem w środku) itp.
- ✓ Zlizywanie kremu „Nutella”, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- ✓ Konik jedzie na przejażdżkę – naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- ✓ Winda – szeroko otwarta buzia, ruszamy językiem tak, jakby był windą – raz do góry, raz do dołu.
- ✓ Malarz – malujemy sufit dużym pędzlem. „Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła”.
- ✓ Młotek – wbijamy gwoździe w ścianę. „Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dźwiągła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoździa”.
- ✓ Żyrafa – ma długą szyję, którą wyciąga mocno do góry. „Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz”.
- ✓ Słoń – ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.
- ✓ Sklejanie pierogów – nagryzanie brzegów języka zębami (masaż i rozciąganie języka).
- ✓ Wyżymaczką – przeciskanie języka przez maksymalnie zbliżone do siebie zęby.
- ✓ Łopatką – wysuwanie szerokiego języka z buzi nie dotykając zębów.

- ✓ Liczenie zębów – dotykanie czubkiem języka najpierw górnych, a potem dolnych zębów.
- ✓ Schodki – czubek języka dotyka górnych jedynek, górnej wargi – buzia cały czas otwarta.

## Ćwiczenia warg:

- ✓ Cmokanie – posyłamy całuski dla mamy.
- ✓ Balonik – nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które "pękają" przekłute palcami).
- ✓ Zmęczony konik – parskanie wargami.
- ✓ Kto silniejszy? – napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę.
- ✓ Rybka – wysuwanie warg do przodu, udajemy pyszczek rybki.
- ✓ Wąsy – wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania przedmiotu między górną wargą a nosem.
- ✓ Straż pożarna – wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e–o, i–u, a–u.

## Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- ✓ Gra na instrumentach dętych – trąbka, organki, flet, piszczałki.
- ✓ Nadmuchiwanie baloników.
- ✓ Dmuchiwanie przez nos na watkę zawieszoną na nitce.
- ✓ Wymawianie przy dość szeroko otwartych ustach: ka, ko, ke,ku, ki aka, oko, eke, uku, iki, ga, ge, gu, gi, go, aga, ege, ugu, igi, ogo.
- ✓ Nadymanie policzków, wypuszczanie powietrza nosem.
- ✓ Płukanie gardła wodą – gulgotanie.

**Ćwiczenia najlepiej wykonywać z dziećmi przed lustrem – mają one wtedy możliwość wzrokowej kontroli ruchu.**

opr. mgr Marzena Walkowiak  
neurologopeda/pedagog – terapeuta