

## Ćwiczenia usprawniające narządy mowy

### 1) Ćwiczenia języka

- przy szeroko otwartych ustach oblizywanie na zmianę górnej i dolnej wargi posmarowanej czekoladą lub miodem
- zlizywanie ze spodka drobnych cukierków, miodu, czekolady
- jedzenie klejących się cukierków
- wyjmowanie językiem drobnych cukierków umieszczonych pomiędzy policzkiem a dziąsłem
- przepychanie języka pomiędzy mocno zaciśniętymi wargami
- wysuwanie i chowanie języka wewnątrz jamy ustnej
- próba sięgnięcia językiem do nosa, brody
- „wyszarpianie” języka spomiędzy trzymających go palców
- lizanie lizaków

### 2) Ćwiczenia warg

- robienie ryjka
- rozciąganie warg jak do uśmiechu
- „wyszarpianie” trzymanyh wargami patyczków, lizaków
- dotykanie warg na zmianę zimnym i ciepłym wacikiem

### 3) Ćwiczenie policzków

- nadymanie policzków
- robienie z warg balonika
- masowanie policzków palcami
- wciąganie policzków
- delikatne szczypanie policzków
- wypychanie ich językiem

### 4) Ćwiczenia oddechowe

- dmuchanie na lekkie pływające zabawki podczas kąpieli
- dmuchanie na papierowe łódeczki pływające w misce z wodą
- robienie baniek mydlanych
- dmuchanie na kulkę z waty, małą piłeczkę, ściąganie warg
- dmuchanie na wiatraczki