

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do artykulacji głosek szeregu szumiącego/sz,ż,cz,dź/

Ćwiczenia oddechowe:

- „tańczący płomyk” - dmuchamy na płomień świecy w taki sposób, aby nie zgasł, lecz tańczył na boki;

- dmuchamy przez rurkę, robimy bańki mydlane;

- dmuchamy na waciki, piłeczki pingpongowe itp.

Ćwiczenia języka (wykonujemy przy szeroko otwartych ustach i widocznych zębach):

- przesuwamy język w kąci ust;

- oblizujemy górną wargę (język wąski, wydłużony);

- unosimy język do góry w kierunku nosa;

- „myjemy” językiem górne zęby (powierzchnię zewnętrzną i wewnętrzną);

- „liczymy” językiem górne zęby;

- „uparty osiołek” - wypychamy językiem zęby górne;

- język „zagląda do gardła”;

Ćwiczenia warg:

- cmokamy;

- robimy tzw. „ryjek” - wargi ściągnięte, wysunięte do przodu;

- wysuwamy wargi do przodu, zęby są widoczne, a wargi zaokrąglone.

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do artykulacji głosek szeregu syczącego

/s,z,c,dz/

Ćwiczenia języka:

- wysuń język z jamy ustnej w linii prostej do przodu-język wąski i język szeroki;
- ułóż język na dolnej wardze-język szeroki, boki dotykają kąć ust;
- ułóż język na dnie jamy ustnej-czubek języka przylega do wewnętrznej powierzchni zębów dolnych;
- „umyj” czubkiem języka wewnętrzną powierzchnię zębów dolnych;
- „policz” czubkiem języka zęby dolne - język dotyka powierzchni wewnętrznej każdego zęba;
- „uparty osiołek”- wypchnij językiem dolne zęby;
- ułóż język w rynienkę - język wysunięty.

Ćwiczenia szczęki dolnej:

- opuść i unieś szczękę dolną;
- przesunij szczękę dolną w płaszczyźnie poziomej - w lewo i w prawo;
- przy rozchylonych wargach, wysuń i cofnij dolną szczękę.

Ćwiczenia warg:

- nałóż wargę górną na dolną i odwrotnie;
- ściągaj wargi - jak przy wymowie głoski „u” a następnie rozciągnij je - jak przy wymowie głoski „i”;
- rozciągnij usta jak przy uśmiechu, utrzymaj tę pozycję przez chwilę;
- przy złączonych zębach, cofaj na przemian prawy i lewy kącik ust;
- otwórz i zamknij usta- kąciki ust cofnięte, wargi przylegają do zębów.

Ćwiczenia oddechowe:

- (podczas wykonywania ćwiczeń usta ułóż jak przy uśmiechu)
- przy nałożonej wardze górnej na wargę dolną, mocno dmuchnij na brodę;
- cofnij lekko kąciki ust, wysuń do przodu język i mocno na niego dmuchaj;
- ułóż na dolnej wardze szeroki język, lekko wysuń do przodu i dmuchnij przez jego środek.

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do artykulacji głosek szeregu ciszącego

/ś,ź,ć,dź/

Ćwiczenia języka:

- robimy z języka „koci grzbiet”- czubek języka opieramy o dolne zęby, a grzbiet unosimy do podniebienia;
- „języczek naleśniczek”- czubkiem języka oblizujemy dolne dziąsła, próbując go jak gdyby podwinąć (ruch języka do dołu);
- „igielka i placek”- język wąski, zaostroszony, potem szeroki, płaski;
- „zabawa w chowanego”- język na dnie jamy ustnej, wykonujemy ruchy poziome od dolnych zębów do tyłu i z powrotem (czubek języka nie może unieść się do góry);
- „kot oblizuje się” -dokładne oblizywanie warg przy szeroko otwartej buzi;
- „landrynki”- unosimy grzbiet języka do podniebienia w taki sposób, aby czubek nie kontaktował się z dolnymi zębami, dotykamy grzbietem do podniebienia i opuszczamy język kilkakrotnie;
- „konik”- przyklejanie języka do podniebienia i głośnie odklejenie go.

Ćwiczenia warg:

- „rybka w wodzie”- zęby złączone, kąciki warg zaciśnięte, na przemian zamykamy i rozchylamy wargi;
- „uśmiechnięty Jaś”- wargi rozciągamy na boki;
- „smutny Jaś”- usta wyginamy w podkówki;
- „całusek”- ściągamy usta i wysuwamy do przodu;
- „karetka pogotowia” - wymawiamy na przemian e-o e-o;
- „parskanie konika” - energiczne wypuszczanie powietrza przez luźne, wysunięte do przodu wargi.

Zestaw ćwiczeń przygotowujących do artykulacji głoski /r/

- Kłaskanie językiem.
- Naśladowanie ssania cukierka.
- Wypychanie językiem policzków (przy zamkniętych wargach.)
- „Grzebień”- „czeszemy” język, wsuwając go między zwarte zęby, a następnie -wysuwając.
- Ujmowanie brzegów języka między zęby trzonowe i delikatne żucie.
- Ujmowanie brzegów języka między zęby trzonowe i unoszenie jego czubka do wałka dziąsłowego.
- Zakrywanie językiem górnych zębów, najpierw z przodu, a potem z tyłu.
- Unoszenie szerokiego języka na górną wargę (zęby widoczne).
- Oblizywanie górnej wargi wąskim i wydłużonym językiem.
- Oblizywanie górnej wargi szerokim językiem.
- „Malowanie sufitu” w buzi szerokim językiem (przesuwając język po podniebieniu w stronę gardła).
- „Szeroki telegraf”- szeroki język uderza w dziąsła (za górnymi zębami) i nadaje sygnał S.O.S.
- „Licznik”- nasz język jest licznikiem, który liczy górne, a następnie dolne zęby.
- „Winda”- trzymając czubek języka „przyklejony” za górnymi zębami- opuszczamy i unosimy na przemian szczękę dolną.
- Zdmuchiwanie skrawków papieru z czubka języka.
- Rozpłaszczamy język na podniebieniu przy rozchylonych ustach tak, by boki języka dotykały bocznych zębów, a czubek znajdował się na wałeczku dziąsłowym za górnymi zębami i w takim ułożeniu wymawiamy następujące głoski (delikatnie, ale coraz szybciej):
l l l l l l l l l
d d d d d d d d d -porusza się jedynie czubek języka (stuka o dziąsła)
n n n n n n n n n -boki języka dotykają w tym czasie zębów trzonowych
t d t d t d t d t d - pamiętajmy o lekko rozchylonych wargach
t d n t d n t d n -powinny powstać dźwięki o „głuchym” brzmieniu

Po uzyskaniu umiejętności wykonywania poprzednich ćwiczeń, unosimy czubek języka za górne zęby (boki przylegają do zębów trzonowych) rozchylamy wargi i wykonujemy bardzo drobne, energiczne ruchy czubkiem języka po wałku dziąsłowym- w kierunkach: przód-tył; staramy się wprawić czubek języka w ruch, uzyskując charakterystyczną dla „r” wibrację.