**Ćwiczenia narządów artykulacyjnych**

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych należy rozpocząć jak najwcześniej, już od pierwszych miesięcy życia dziecka. Dlaczego? Aby nie utrwalały się patologiczne układy narządów mowy i nieprawidłowe artykulacje. Ważne informacje dla rodziców to także te, że artykulacyjną stronę mowy poprzedza ssanie, żucie i połykanie, Czynności te zbliżone są do ruchów artykulacyjnych. Sferę językową natomiast poprzedza głużenie i gaworzenie, przy czym istotniejszy jest etap gaworzenia. Jest ono reakcją dziecka na stymulowanie go przez środowisko (rodziców, rodzeństwo) i traktowane jest, jako świadome powtarzanie dźwięków. Pamiętajmy, że każda czynność, którą podejmujemy wobec małego dziecka jest dobrą okazją do mówienia i budowania u niego języka. W przypadku obniżonej sprawności narządów mowy, aktywność dziecka w wydawaniu dźwięków jest mała, doświadczenia ruchowe, czuciowe i słuchowe są zbyt słabe. Należy więc dziecku pomóc poprzez wykonywanie: masażu języka, usprawnianie wędzidełka, podniebienia, masażu dziąseł, policzków i warg.

Zamieszczone niżej propozycje ćwiczeń narządów artykulacyjnych przeznaczone są dla dzieci w wieku od pięciu do sześciu lat, u których budowa i aktualny stan narządów mowy pozwalają na podjęcie takich ćwiczeń.

1. **Ćwiczenia języka:**
2. Wysuwanie i chowanie języka do jamy ustnej;
3. Kierowanie języka do brody i do nosa;
4. Kierowanie języka do kącików ust;
5. Wykonanie grotu (język wąski, wysunięty z ust);
6. Rozpłaszczanie języka (w kształcie łopaty);
7. Unoszenie języka do podniebienia (usta otwarte);
8. Wykonanie rureczki;
9. Ułożenie języka w kształcie rynienki (czubek języka zahaczamy o górne zęby i zwijamy go);
10. Oblizywanie warg ruchem okrężnym (usta szeroko otwarte);
11. Ruch okrężny języka po zębach (usta zamknięte);
12. Klaskanie językiem;
13. Wypychanie językiem policzków;
14. **Ćwiczenia warg:**
15. Zaciskanie obu warg;
16. Nakładanie wargi górnej na dolną;
17. Nakładanie wargi dolnej na górną;
18. Przesuwanie kącików ust w lewo i w prawo;
19. Układanie warg w „ryjek”;
20. Ściąganie i rozciąganie warg (na przemian „ryjek” i uśmiech);
21. Próba gwizdania;
22. Nadymanie policzków;
23. Wibracja warg (warczenie motoru);
24. Przepychanie powietrza wewnątrz jamy ustnej (jak przy płukaniu ust wodą);
25. Cmokanie;
26. Parskanie, prychanie konia;
27. **Ćwiczenia żuchwy:**
28. Opuszczamy i unosimy żuchwę;
29. Wykonujemy żuchwą ruchy poziome (jak w trakcie żucia), z wargami raz złączonymi, raz rozchylonymi;
30. Wysuwanie żuchwy do przodu i cofanie jej;
31. **Ćwiczenia podniebienia miękkiego:**
32. Ziewanie;
33. Kasłanie z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej;
34. Chrapanie na wdechu i wydechu;
35. Wymawianie sylab: ak, uk, ok., ek, yk, ka, ku, ko, ke, ky.

Ćwiczenia powyższe należy wykonywać po to, aby usprawnić aparat mowy przed podjęciem ćwiczeń artykulacyjnych. Powinny być wykonywane w wolnym tempie, rytmicznie i powtarzane kilkakrotnie.

Tarnów, 24-04-2020 r.

Ewa Smoła, logopeda