



**Zestaw ćwiczeń motoryki narządów
artykulacyjnych
ZESTAW III**

1. Zamknij usta. Opuszczaj żuchwę spokojnie i powoli starając się otworzyć jak najbardziej jamę ustną, ale bez nadmiernego napinania mięśni i tak by nie krępować swobody warg. Staraj się podczas wykonywania tego ćwiczenia zachować naturalny układ jak przy głosce a. Później przyspiesz
2. Wykonaj żuchwą ruch wahadłowy od jednego do drugiego ucha, jakbyś rysował nią kształt podkowy. Usta zamknij.
3. Czubkiem języka wędruj od górnych zębów do podniebienia miękkiego.
4. Grzbiet języka przyciśnij do dziąseł i podniebienia miękkiego, opuszczaj i podnoś żuchwę.
5. Szeroko rozciągnięty język wysuwaj, a następnie cofaj do jamy ustnej, język powinien być tak szeroki, aby jego brzegi dotykały zębów trzonowych.
6. Ujmij szeroki język między zęby trzonowe i delikatnie go żuj – masuj.
7. Naśladuj parskanie konia prrrrr- wibracja dolnej i górnej wargi, obie muszą być maksymalnie rozluźnione, kąćki ust luźne, powietrze nadyma również policzki. :)