

PRZYKŁADOWE ZESTAWY
ĆWICZEŃ

MOTORYKA NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH

Ćwiczenia przeznaczone dla osób, które nie mają problemów logopedycznych i problemów głosowych.

ZESTAW I

CZĘŚĆ A

- Przy zamkniętych ustach powoli wdychaj i wydychaj powietrze przez nos.
- Wykonaj głęboki wdech przez nos, następnie wydech przez szeroko otwarte usta. Przy wydechu zacisnij nos.
- Delikatne opukuj i rozcieraj palcami wargi.
- Ułóż szeroki język na dnie jamy ustnej i przy lekko otwartej buzi wykonuj wdech i wydech przez usta.
- Dmuchaaj przez złączone wargi, lekko wysunięte do przodu.
- Przy zwartych szczękach i złączonych wargach odciągaj na przemian kąciki ust na boki.
- Naprzemiennie zmieniaj wyraz twarzy: uśmiech - smutek.
- Wyobraź sobie, że nagle się czymś zachwycasz lub spotkała cię bardzo miła niespodzianka. Ćwicz taki naturalny odruch zachwytu, zaskoczenia jak najczęściej. W lusterku zauważ przestrzeń, która pojawia się w jamie ustnej i zobacz, jak pracuje języczek podniebienny.
- Obserwuj ruch żuchwy (dolna szczęka) podczas pierwszej fazy ziewania. Staraj się ten swobodny opad żuchwy ćwiczyć jak najczęściej. Możesz sztucznie wywoływać ziewanie.

CZĘŚĆ B

- Zamknij usta. Wyobraź sobie, że żujesz gumę, która najpierw jest bardzo mała i stopniowo staje się coraz większa. Dbaj o to, aby usta były cały czas zamknięte, a żuchwa wykonywała wyraźny ruch ku dołowi.
- Rozmasuj policzki ruchem okrężnym, rozcieraj je dłońmi.
- Zataczaj żuchwą ósemki w pionie i w poziomie.
- Naśladuj naprzemienną wymowę samogłosek „u – i”.
- Przyłóż opuszkę palca wskazującego do środka złączonych warg (palec ustaw pionowo). Całuj ją i odrywaj palec po każdym cmoknięciu. Powtórz nie odrywając palca - cmoknięcia powinny być długie i nieprzerwane, wargi silnie ściągnięte.
- Żuchwa opuszczona. Oblizuj wargę górną, potem dolną, następnie obie.
- Mlaskaj najpierw czubkiem, potem środkiem języka.
- Wykonuj ruchy języka wewnątrz jamy ustnej: w prawo i lewo, dookoła po zębach (usta zamknięte).
- Wahadełko - przy rozchylonych wargach wykonuj w poziomie wahadłowe ruchy od jednego do drugiego kącika ust.
- Naśladuj parskanie konia „prrrr...” (odczujesz wibracje dolnej i górnej wargi; obie są maksymalnie rozluźnione, kąciki ust luźne, powietrze nadyma również policzki).

ZESTAW II

CZĘŚĆ A

- Wykonaj wolny wdech przez usta, wydech przez nos.
- Udawaj ziewanie. Swobodnie przy nisko opuszczonej żuchwie wykonaj wdech przez nos, wydech ustami przy szeroko otwartej jamie ustnej. Obserwuj w lusterku, jak pracuje podniebienie miękkie podczas pierwszej fazy ziewania. Zwróć uwagę na ruch języczka podniebiennego ku górze.
- Delikatnie opukuj policzki opuszkami palców.
- Unoś górną wargę do nosa pokazując dziąsła.
- Nabierz powietrza, zaciśnij wargi i cofaj kąćki ust.
- Zamknij usta i przesuwaj je w prawą oraz w lewą stronę.
- Rozciągaj usta w nienaturalnym uśmiechu i naprzemiennie stulaj je do gwizdu.
- Językiem wykonuj ruchy wewnątrz otwartej jamy ustnej: na boki, ku górze i ku dołowi.
- Buzia otwarta. Umieszczaj język na wardze dolnej, następnie na górnej.
- Żuchwa opuszczona. Dotykaj czubkiem języka po kolei: górnej wargi, lewego i prawego kąćka ust i dolnej wargi.
- Naśladuj żucie trawy przez krowę – przeżuwasz. Język swobodnie spoczywa na dnie jamy ustnej.
- Swobodnie ziewaj bez wydawania głosu.
- Połóż palec na brodzie i kilkakrotnie przyciągaj brodę do krtani. Łokieć jest oparty o klatkę piersiową.

CZĘŚĆ B

- 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 ich naturalny układ. Później przyśpiesz lekko tempo.
- Wykonuj żuchwą ruch wahadłowy od jednego do drugiego ucha, jakbyś rysował nią kształt podkowy.
- Czubkiem języka wędruj od zębów górnych do podniebienia miękkiego.

- Grzbiet języka przyciśnij do dziąseł i podniebienia miękkiego, przytrzymaj go tam, opuszczaj i podnoś żuchwę.
- Żuchwa opuszczona. Szeroko rozciągnięty język wysuwaj, a następnie cofaj do jamy ustnej; język powinien być tak szeroki, aby jego brzegi dotykały zębów trzonowych.
- Ujmij szeroki język między zęby trzonowe i delikatnie go żuj.
- Łopatka - otwórz usta jak do wymowy samogłoski „e”, wysuń do połowy język i nie opierając go na dolnych zębach rozciągnij na boki, aż do kącików rozszerzonych ust. Język powinien być maksymalnie płaski, pozbawiony czubka i nie chować się w głębi jamy ustnej. Sprawdź palcem rozszerzenie, ułożenie i napięcie języka.
- Koci grzbiet - czubek języka oprzyj o dolne zęby i rytmicznie wypychaj język do przodu.
- Wymawiaj energicznie:
„ktktktktkt...
tktktktktktktk...
ttktttktttktttktttktk...
kkkkktkkkkktkkkkktkt...”
- Wymawiaj „cycycycycy...” w tempie wolnym, umiarkowanym i bardzo szybkim.
- Naśladuj odgłos lokomotywy - dużej i ciężkiej ciągnącej wagony towarowe „czczczczcz...”.
- Naśladuj odgłos lokomotywy „ćććććććć...” coraz szybciej, aż do pełnego biegu pociągu. Staraj się rytmicznie wymawiać poszczególne głoski. Usta powinny być lekko zaokrąglone i wysunięte do przodu, a górna warga odklejona od dziąsła.
- Śmieję się szczerze i głośno: „hahahha...”, „hihihihi...”
- Chrap na wdechu i na wydechu.
- Wypowiadaj długo ciąg: „bimbambombimbambom...”
- Wymawiaj na jednym tonie przedłużając brzmienie głoski „r” : „trrr...”, „drrrr...”
- Wymawiaj samogłoski „u, o, a, e, i, y” przy zwartych szczękach.
- Starannie wymawiaj:
„łաłաłաłաłա...”
„pabapabapaba...”

ZESTAW III

CZĘŚĆ A

- Przykładaj opuszki palców do powierzchni warg, lekko je ugniataj.
- Wysyłaj całuski, cmokaj. Uruchoom pracę warg.
- Wypychaj językiem policzki.
- Nabieraj powietrza na przemian pod górną i pod dolną wargę.
- Pochyl głowę. Wyobraź sobie luźną, ciężką żuchwę opadającą na podłogę.
- Swobodnie ziewaj bez wydawania głosu. Następnie ziewając wymawiaj lekko przedłużoną dowolną samogłoskę.
- Przy szeroko otwartej jamie ustnej ćwicz wdech przez nos, wydech przez usta. Zaobserwuj ruchy podniebienia miękkiego w lusterku.
- Buzia otwarta. Licz czubkiem języka zęby górne najpierw od zewnętrznej, następnie od wewnętrznej strony.
- Żuchwa opuszczona. Unoś szeroki język na górną wargę. Potem na górne zęby. Unikaj ruchu żuchwy podczas wykonywania ćwiczenia. Pracuje sam język.
- Otwórz buzię. Ustaw przed nią w pozycji pionowej swój palec wskazujący. Wysuń język w kształcie strzałki i na opuszcze palca rysuj napiętym i wąskim językiem małe kółeczka.
- Strzałka - rozchyl wargi, wysuń język na zewnątrz tak, by zarysował się wyraźnie wąski czubek i szersza pozostała część języka (grot). Staraj się, by język nie dotykał zębów i kącików ust.
- Rurka - otwórz buzię, wysuń delikatnie język. Zaginaj boki języka w kierunku środka, aby język przybrał kształt rurki. Wargi ściągają się i zaokrąglają.

CZĘŚĆ B

- Zamknij usta. Wykonuj ruchy naśladujące żucie ciągliwego cukierka. Wargi biorą czynny udział w tym ćwiczeniu.
- Wykonuj leniwe ruchy żuchwy mówiąc swobodnie „bla, bla, bla...”
- Gwiźdź na różnych wysokościach dźwięków. Początkowo z zatkanym nosem, później bez zacisku skrzydełek nosa.
- Przy zwartych szczękach wysuń wargi do przodu, zaokrąglij i zwieraj, a następnie wykonaj ruch w prawo i w lewo (lub do góry i do dołu).

- Wymawiaj długi, wibrujący dźwięk „brrrr...”.
- Wymawiaj:
 „ga ge gi go gu
 ka ke ki ko ku
 ha he hi ho hu
 kap-kap-kap-kap-...
 ak-ka ok-ko ek-ke uk-ku ik-ki yk-ky
 ag-ga og-go eg-ge ug-gu ig-gi ug-gy”
- Szybko i energicznie wymawiaj „st – st – st - ...”.
- Szybko wymawiaj głoskę „l”: „l – l – l – l - ...”.
- Rytmicznie, kilkakrotnie wymawiaj ciąg głosek „t – d – n...”.
- Wymawiaj dokładnie „ni - ny - ni - ny ny - ni - ny – ni - ...”.
- Wymawiaj niezbyt szybko:
 „dada kaka dada kaka
 momo nono momo nono
 mymy lala mymy lala
 rara koko rara koko
 wawa koko wawa koko
 wawa gogo wawa gogo
 bibi dyby bibi dyby”

ZESTAW IV

CZĘŚĆ A

- Przez ściągnięte mocno ku przodowi wargi wypuszczaj powietrze, silnie dmuchając na wybrane miejsce znajdujące się na wprost i daleko od Ciebie.
- Nabierz powietrze, utrzymaj nadęte policzki przez chwilę, po czym gwałtownie wypuść powietrze.
- Nagryzaj górnymi zębami dolną wargę, następnie dolnymi zębami wargę górną.
- Udawaj ziewanie i pilnuj, by kształt elipsy występujący między dwiema parami mięśni, które otaczają mały języczek nie dążył do rozszerzenia, ale by zbliżały się one do siebie na skutek ruchu języczka do góry.
- Przy zamkniętych szczękach unoś wargę górną (widoczne są tylko zęby górne), a następnie opuszczaj wargę dolną (widoczne są tylko zęby dolne).
- Klaskaj językiem (naśladowanie biegnących koni).
- Wysuwaj język przez zwarte zęby. Język siłą powinien się przez nie wysunąć z lekkim oporem - górne siekacze skrobią jego grzbiet.
- Wysuwaj język naprzemiennie wąski i szeroki. Początkowo ćwiczenie wykonuj powoli, stopniowo przyśpieszaj tempo.
- Młynek - przy zamkniętych ustach krąż językiem najpierw w prawo, później w lewo.
- Naśladuj bezgłośnie wymawianie sylab: „pa”, „ba”, „da” starając się, aby żuchwa swobodnie i lekko opadała ku dołowi oraz przesuwiała się delikatnie ku tyłowi. Zwróć uwagę na to, aby przedłużać moment rozwarcia szczęki i żuchwy.

CZĘŚĆ B

- Wymawiaj krótko, dobitnie:
 „ła ła ła ła ła ...
 łe łe łe łe łe ...
 ły ły ły ły ły ...
 ło ło ło ło ło ...
 łu łu łu łu łu ...”
- Z uczuciem maksymalnie rozluźnionej i opuszczonej żuchwy wypowiadaj „bla, ble, bli, blo, blu”, a także swoje imię, krótkie wyrazy lub wypowiadaj dłuższe zdania i teksty.

- Wypowiadaj powoli i wyraźnie poniższe zdania obserwując ruchy warg:
„Łóżko w uszku, uszko w łóżku. - Pchła pchłę pchnęła w popiół. - Łucja grywała na bałajce”.
- Przy nieruchomej, opuszczonej nisko żuchwie naśladowuj wymawianie (bez dźwięku):
„la- le- li- lo- lu”
W tym ćwiczeniu zwróć uwagę na to, że pracuje przede wszystkim język, wargi wykonują minimalny ruch, żuchwa opada w dół na pierwszym wypowiedzianym „la” i w tej pozycji pozostaje (podczas dalszej części ćwiczenia jest nadal nieruchoma !). Jeśli nie możesz zapanować jeszcze nad ruchem żuchwy, pomóż sobie i przytrzymuj ją palcem. Stopniowo wykonuj ćwiczenie bez trzymania żuchwy.
- Szybko wymawiaj naprzemiennie głoski „l” i „n”: „l – n – l – n – l – n – l – n...”.
- Otwórz usta jak do wymówienia głoski „e”, czubek języka oprzyj u nasady dolnych siekaczy. Nie poruszając żuchwą, a jedynie opuszczając i podnosząc tylną część języka wymawiaj:
„kagak kak ak kak ak aka
gaga aga gaga aga gaga aga
akka, agga, akka, agga”
- Wymawiaj najpierw pojedynczo samogłoski „u, o, a, e, i, y”. Następnie wypowiadaj układy samogłosek, stosując nieco przesadną artykulację.
„a – i – o – e – u – y
a – i – a – i
a – u – a – u
u – i – u – i
i – a – i – a
i – u – i – u
u – a – u – a”.
- Wymawiaj sylaby, wyrazy, zdania przedłużając w nich czas trwania samogłosek. Pilnuj, by w tym czasie żuchwa opadała swobodnie.

ZESTAW V

CZĘŚĆ A

- Przeczesuj górną i dolną wargę zębami.
- Wargami wysyłaj całuski, cmokaj.
- Przy zaciśniętych zębach zwieraj i rozwieraj wargi (zwarcie jest silne, rozwarcie jak największe).
- Naprzemiennie podciągaj w stronę nosa najpierw lewą, potem prawą stronę górnej wargi. Następnie obie strony jednocześnie.
- Nabierz powietrza tak, by wypchnąć policzki. Powietrze przesuwaj wewnątrz jamy ustnej w prawo, w lewo, dookoła.
- Opuszczaj i unosz żuchwę ku górze. Podczas opuszczania pilnuj, by żuchwa lekko się cofała.
- Naśladuj żucie trawy przez krowę – przeżuwaj. Język utrzymuj na dnie jamy ustnej.
- Młynek przy otwartych ustach: ułóż wargi jak do wymawiania głoski „a”, nie zmieniając kształtu ust, wykonuj spokojne obroty językiem w prawo i w lewo.
- Buzi otwarta. Język oprzyj na górnej wardze, na zmianę zwężaj i rozszerzaj go.
- Otwórz usta, wysuwaj szeroki język w kierunku brody i unosz zwężony w kierunku nosa.
- Lekko otwórz usta. Sięgaj językiem na przemian do nosa i do brody. Potem szybko uderzaj językiem na przemian w górną i w dolną wargę. Żuchwa jest nieruchoma.

CZĘŚĆ B

- Wymawiaj szeptem, potem półgłosem (z wyraźnym przytrzymaniem warg przy głosce "ł")
 „ała eła oła yły ułu ili
 ała eła oła uła
 ałe ełe ołe ułe
 ały eły oły uły
 ało eło oło uło
 ału ełu ołu ułu”
- Wymawiaj coraz szybciej połączenie samogłosek „au”. Szeroko otwieraj wargi przy „a” i ściągaj je mocno przy u. Potem wymawiaj także „ai”, „ia”, „ua”, „ui”.

- Podczas ziewania ustal maksymalny opad żuchwy, zatrzymaj tam dłoń i staraj się mówić tak, by żuchwa w czasie wymowy dotykała dłoni. Wymawiaj w ten sposób sylaby i krótkie zdania.
- Przy opuszczonej swobodnie żuchwie wypowiadaj najpierw sylabę "la"- opierając jej wymowę tylko na ruchu języka (żuchwa pozostaje nieruchoma). Potem wypowiadaj „la, le, li, lo, lu” trzymając się tych samych zasad.
- Przeciągając czas trwania dźwięku, płynnie i delikatnie wymawiaj głoskę „r”
 - przy średnio otwartych ustach,
 - przy zaciśniętych zębach,
 - z przesuwaniem żuchwy do przodu, do tyłu, na boki.
- Otwórz usta jak do wymówienia głoski „o”. Język ustaw w pozycji kociego grzbietu, ale bez przywierania do podniebienia. Nie poruszając żuchwą i bez odrywania czubka języka od nasady dolnych zębów wymawiaj najpierw powoli a potem coraz szybciej:

„ ajajajajajajajajaj
ejejejejejejejejeje
ojojojojojojojojo
ujujujujujujujujuj”

 - język wybrzuszony w środkowej części powinien wykonać szybki ruch do przodu i ku górze, a następnie obniżając się, powinien się wycofywać. Zmieniaj wysokość dźwięku.
- Przy opuszczonej i nieruchomej żuchwie wymawiaj:

„kakakakakaka
kikikikikikikikiki
kokokokokoko
kukukukukuku”

 - język powinien lekko napierać na dolne siekacze.
- Wypowiadaj w szybkim tempie głoski „t,t,t,...”, „cz,cz,cz,...”, „k,k,k,...”, a następnie poniższe teksty:

„Kto tutaj tak tupie?”
„To tato tutaj tak tupie? Ach, to tato tutaj tak tupie”
„To tata Tomka tam tak tka i tka? Tak to tata Tomka tam tak tka i tka”
„Matka tka, ojciec tka, a dziecko łka i czka”
„Koszt poczt w Tczewie”.
- Wymawiaj wyraźnie, przedłużając zwarecie warg na głosce "p"

„apa opo upu epe ypy ipi
ap op up ep yp ip
pa po pu pe py pi”

- Wymawiaj powoli i wyraźnie:
„nga – nge – ngi – ngo – ngu”
„W pociągu na drągu w przeciągu”
„Obłąkany z Konga ogląda dziwoląga”
„Gangster okradł bank w Marengo”.
- Wymawiaj dość szybko:
„tata tata tata tata
tutu tutu tutu tutu
koko koko koko koko
kiki kiki kiki kiki
gigi gigi gigi gigi
mumu mumu mumu mumu
dydy dydy dydy dydy
nini nini nini nini
wywy wywy wywy wywy
coco coco coco coco
fifi fifi fifi fifi
rere rere rere rere”

ZESTAWY OPRACOWANE NA PODSTAWIE LITERATURY LOGOPEDYCZNEJ I ARTYKULACYJNO – DYKCYJNEJ → ŹRÓDŁA [HTTPS://EASYVOICE.PL/PAGES/ZRODLA](https://easyvoice.pl/pages/zrodla)



Więcej materiałów znajdziesz na:

WWW.EASYVOICE.PL