

# PROPOZYCJE ĆWICZEŃ LOGOPEDYCZNYCH

## USPRAWNIANIE JĘZYKA.

1. Końcem języka dotykamy rozchylonych warg.
2. Końcem języka sięgamy w kierunku brody, nosa, lewego, a potem prawego ucha.
3. Wysunięty język kierujemy poziomo z jednej strony na drugą.
4. Wysunięty język przesuwamy wokół szeroko otwartych ust.
5. Wysuwamy język na zewnątrz jamy ustnej, a następnie go chowamy (ruchy języka są poziome).
6. Czubek języka ( grot) przesuwamy od zębów po podniebieniu i cofamy (mlaskamy).
7. Mlaskamy czubkiem języka, potem środkiem, następnie na przemian.
8. Dotykamy czubkiem języka, górnych zębów, a następnie wargi przy maksymalnie opuszczonej szczęcie.
9. Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego kącika ust do drugiego bez dotykania warg.
10. Wykonujemy rurkę z wysuniętego języka. Boki języka unoszone są przez wargi.
11. Lekko wysunięty język z jamy ustnej opiera się na dolnej wardze, raz przyjmuje formę „grota”, a następnym razem „łopaty”.
12. Wysuwamy język na zewnątrz jamy ustnej w postaci „łopaty”.
13. Język wysuwamy na zewnątrz jamy ustnej, wahadłowo przesuwa się po wardze w prawo i w lewo.

14. Usta zamknięte, a język oblizuje zęby wewnątrz jamy ustnej.
15. Zaostrzony język zaginamy do góry i na dół przy rozchylonych ustach.
16. Oblizujemy wargi i stopniowo otwieramy usta.
17. Językiem dotykamy na przemian dolnych, i górnych dziąseł (usta lekko rozchylone).
18. Na zmianę dotykamy czubkiem języka dolnych i górnych zębów.
19. Zaostrzonym przodem języka dotykamy różnych punktów na podniebieniu (usta szeroko otwarte).
20. Zataczamy koła czubkiem języka dotykając podniebienia.
21. Wewnątrz jamy ustnej tworzymy z języka rulonik i próbujemy przez niego dmuchać.
22. Próbujemy gwizdać.
23. Przyklejamy język do podniebienia, lekko otwieramy usta i próbujemy dmuchać.
24. Tył języka rytmicznie unosimy i opuszczamy.
25. Tył języka unosimy ku podniebieniu i przez chwilę utrzymujemy w tej pozycji.
26. Przez małą szczelinę w zębach wysuwamy i chowamy język.
27. Czubek języka przesuwamy po podniebieniu głęboko w głąb jamy ustnej.
28. Grzbiet, a następnie czubek języka przyciskamy do podniebienia opuszczając i zamykając szczękę.
29. Nie dotykając warg i zębów sztywnym językiem poruszamy wahadłowo.
30. Uderzamy językiem o górne dziąsła.