

Porady logopedyczne i ćwiczenia

Aby usprawnić język:

- **Mlaskamy,**
- **Układamy język w rurkę,**
- **Kłaskamy (jak robi konik?),**
- **Wypychamy językiem policzki,**
- **Układamy język w „koci grzbiet”,**
- **Wsuwamy język pod górną i dolną wargę,**
- **Przesuwamy język na boki w jamie ustnej,**
- **Przesuwamy czubek języka zygzakiem po podniebieniu,**
- **Przesuwamy czubek języka od górnych zębów wzdłuż podniebienia.**

Aby usprawnić wargi:

- **Cmokamy,**
- **Parskamy, prychamy,**
- **Na przemian robimy „dzióbek” i rozszerzamy usta,**
- **Wydy mamy, zaciskamy, rozluźniamy, masujemy wargi palcami,**
- **Układamy wargi jak do wymawiania samogłosek:
A,O,U,E,Y,I,**
- **Przy zaciśniętych zębach, naprzemiennie zakładamy wargi na siebie.**

Aby usprawnić policzki:

- **Poruszamy policzkami jak żaba,**
- **Napinamy policzki wraz z wargami,**
- **Wydy mamy je i wyciągamy do wewnątrz,**
- **Masujemy policzki dłońmi, okrężnymi ruchami.**