**Zestaw ćwiczeń przygotowujących narządy mowy**

**do prawidłowej realizacji głosek: sz, ż, cz, dż**

**mgr Sylwia Szczepanik-Pietrzak, neurologopeda**

**Ćwiczenia oddechowe**

1.Zdmuchiwanie płomienia świecy.



2. Picie napojów przez słomkę, dmuchanie przez słomkę, puszczanie baniek mydlanych.



3.Chuchanie na dłonie lub lusterko; dmuchanie na waciki, pompony, piłeczki pingpongowe, wiatraki, skrawki bibuły, dmuchawiec itp.



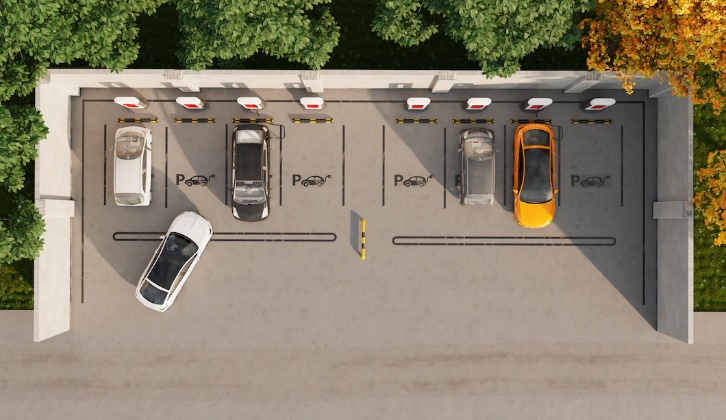
**Ćwiczenia języka (wykonujemy przy szeroko otwartych ustach**

**i widocznych zębach):**

4. Przesuwamy językiem po wewnętrznej stronie górnych zębów, od lewej do prawej i z powrotem („myjemy okna”).



5. Unosimy język do góry i czubek języka zatrzymujemy za zębami, tuż za górnymi jedynkami („postój na parkingu”)



6. Z poprzedniej pozycji przesuwamy język po podniebieniu w stronę gardła

i z powrotem („malowanie sufitu”).



7. Przenosimy czubek języka z dolnego na górny ząb, wracamy na kolejny dolny ząb, podnosimy do kolejnego górnego zęba itd. od lewej do prawej i z powrotem

(„wspinaczka”).



8. Kląskamy.



9. Przyklejamy język całą powierzchnią do podniebienia i zostawiając go w tej pozycji, opuszczamy żuchwę (dolną szczękę).



**Ćwiczenia warg:**

10. Z ust układamy tzw. „ryjek”: wargi ściągnięte i mocno wysunięte do przodu.



11. Do poprzedniej pozycji dołączamy cmokanie („wysyłanie całusów”).



12. Układamy usta ponownie w „ryjek” i przy ściągniętych wargach otwieramy je i zamykamy („rybka”).



Źródło: pl.freepik.com oraz własne