W terapii logopedycznej, jak i w profilaktyce logopedycznej niezwykle ważna są ćwiczenia usprawniające narządy mowy. Im częściej są wykonywane tym lepiej. Oto niektóre z nich:

**I. Ćwiczenia warg:**

- Cmokanie, parskanie, masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).

- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u,i-a,u-o,o-i,u-i,a-o, e-o itp.

- Wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”.

- Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.

- Ćwiczenia języka: „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.

- Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.

- Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.

- Kląskanie językiem.

- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust. Język przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.

- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

**II. Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:**

- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.

- Płukanie gardła ciepłą wodą.

- „Chrapanie” na wdechu i wydechu.

- Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.

**III. Ćwiczenia policzków:**

- Nadymanie policzków –„gruby miś”.

- Wciąganie policzków –„chudy zajączek”.

- Naprzemiennie „gruby miś” –„chudy zajączek”.

- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Życzę przyjemnej zabawy i nauki w domowym zaciszu.