

Zestaw ćwiczeń motoryki warg i języka

Wargi

- Wciągamy wargi i zgniatamy je zębami.
- Wciągamy wargi i wypuszczamy je na zmianę, rozgniatając.
- Ściągamy i rozciągamy wargi (dzióbek-uśmiech) z zakrytymi zębami.
- Ściągamy i rozciągamy wargi (dzióbek-uśmiech) z odkrytymi zębami.
- Zagryzamy lekko zęby i wykonujemy okrężny ruch wargami, tak jakbyśmy chcieli coś nimi złapać (rybka).
- Z lekko zagryzionymi zębami ściągamy wargi w dzióbek, którym następnie poruszamy na boki, w górę i w dół, a następnie dookoła (żuchwa jest nieruchoma).
- Zakładamy dolną wargę na górną i górną na dolną (żuchwa nieruchoma).
-

Język

- Otwieramy usta i wysuwamy język tak, aby nie dotykać nim zębów. Wsuwamy i wysuwamy na zmianę. Żuchwa nieruchomo.
- Otwieramy usta i poruszamy językiem na boki bez poruszania żuchwą.
- Otwieramy usta i dotykamy czubkiem języka wałka dziąsłowego (można mówić „lalala”).
- „Liczymy” zęby – zaczynamy od jedynek (prawa – w prawą; lewa – w lewą; na dole i na górze). Można stosować dwie wersje: dotykanie kolejno zębów, albo dotykanie jednego zęba, powrót językiem do pozycji wyjściowej, dotknięcie kolejnego, powrót itd.
- Oblizujemy wewnętrzną powierzchnię dolnych i górnych zębów (żuchwa nieruchomo).
- Opieramy język na jedynekach i wyprężamy go do przodu, ale bez przygryzania; kolejno na górze i na dole.
- Przy zamkniętych wargach krążymy językiem dookoła, po przedsiionku jamy ustnej. Robimy to powoli i bardzo dokładnie.
- Zmieniamy kształt języka – wąski i szeroki – przy otwartych szeroko ustach.
- Wykonujemy ćwiczenie „kobra”.