

## Ćwiczenia artykulatorów -trening na wagę złota 😊

**Żabka** – szeroki uśmiech taki by było widać górne ząbki. **Rybka** – dziubek z ust

**Głonojad** – unieś język do wałka dziąsłowego i utrzymaj jego przyleganie przy otwartej buzi ( 5 sekund)

**Tygrys** – szeroki język przyklejamy do podniebienia górnego tak by brzegów dotykały górnych zębów i próbujemy wypowiedzieć [ RRRRR] powodując drgania apexu.

**Indyk** – przy otwartej buzi staramy się czubkiem spionizowanego języka dotykać górne podniebienie wypowiadając jednocześnie [D,D,D,D]

**Ciastko z kremem** – oblizujemy językiem zewnętrzne zęby góra – dół. Staramy się utrzymać uśmiech.

**Konik** – kłaskamy czubkiem języka o podniebienie górne przy otwartej buzi. Język nie opada na dno jamy ustnej. Zachowaj uśmiech.

**Konik w błocie** – ćwiczenie powtarzamy ale język opada na dno jamy ustnej.

**Cukierek** – przy zamkniętej buzi i złączonych zębach językiem napieramy od wewnętrznej strony ściany policzków na zmianę.

**Statek z żaglami** – szeroki język ( jego boki w tylnej części ) przyklejone do podniebienia górnego a przód – apex w szybkim tempie dotyka wałka dziąsłowego przy jednoczesnym wypowiadaniu [DDDDD]

**Delfinek** – przy otwartej buzi przodem języka nabieramy na zewnątrz powietrze i ruchem zwijającym w kierunku gardła wycofujemy go pamiętając o odsłoniętych górnych zębach.

**Balonik** – nabieramy powietrze w usta i przy domkniętej buzi przesuwamy powietrze z boku na bok pompując nim poliki od środka.

**Kobra** – unosimy do góry język przy otwartej buzi – pionizujemy go w buzi. Staramy się utrzymać uśmiech odsłaniając zęby.

*Ćwiczenia wykonujemy systematycznie poprzez parę powtórzeń każdego z nich pokazując na przemian obrazki.*