

## **ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE WARGI**

**Celem tych ćwiczeń jest usprawnienie mięśnia okrężnego ust oraz policzków.**

- Zaokrąglanie warg różnego stopnia na polecenie słowne ;
- Rozciąganie warg;
- Zbliżanie i domykanie warg;
- Nieznaczne dociskanie domkniętych warg;
- Utrzymywanie przez krótki czas ćwiczonej pozycji warg, podczas np. liczenia: 3, 5, 6, 9, 10;
- Utrzymywanie wargami opłatka, andruta, szpatułki lub słonego paluszka, ułożonego poziomo pomiędzy wargami, ale bez zbytniego napięcia. Wykorzystywany pokarm nie może znajdować się pomiędzy zębami, dlatego najpierw dziecko pokazuje zęby jak w uśmiechu (widzimy zbliżone łuki zębowe), a następnie układamy opłatek tak, aby dziecko utrzymało go wargami, a nie zębami. Zwracamy uwagę, aby mięsień bródkowy nie był napięty, a utrzymanie opłatka było swobodne;
- Utrzymywanie wargami różnych drobnych przedmiotów, typu chrupek, korek od butelki, podłużnie ułożony kawałek słonego paluszka;
- Długie dmuchanie na drobne przedmioty(confetti, piórko);
- Krótkie dmuchanie na drobne przedmioty (dające w efekcie sylabę [py]);
- Parskanie;
- Cmokanie;

### **Ćwiczenia ruchów następujących po sobie w różnych konfiguracjach (łuki zębowe są lekko rozchylone)**

- Wargi okrągłe – wargi rozciągnięte;
- Wargi okrągłe – wargi domknięte;
- Wargi rozciągnięte – wargi domknięte;
- Wargi okrągłe – wargi rozciągnięte – wargi domknięte;
- Wargi domknięte – wargi domknięte z większym napięciem.

### **Ćwiczenia ruchów następujących po sobie w różnych konfiguracjach (łuki zębowe są zbliżone, nie mogą być zaciśnięte)**

- Wargi okrągłe – wargi rozciągnięte;
- Wargi okrągłe – wargi domknięte;
- Wargi rozciągnięte – wargi domknięte;
- Wargi okrągłe – wargi rozciągnięte – wargi domknięte;
- Wargi domknięte - wargi domknięte z większym napięciem.

## **Ćwiczenia warg z oporowaniem**

- Wkładamy dwie szpatułki pomiędzy wargi, dziecko musi je docisnąć, tak jak przy zamknięciu dwuwargowym; utrudniamy dziecku wykonanie tego zadania poprzez rozchylanie szpatulek;
- Utrzymywanie wargami różnych przedmiotów (np. drewniany przyrząd do nabierania miodu, ołówki); osoba pracująca z dzieckiem próbuje wyjąć trzymane przez dziecko przedmioty;
- Wkładamy dwie szpatułki lub palce do przedsionka jamy ustnej dziecka, dziecko dąży do maksymalnego zaokrąglenia warg (układ – dzióbek); osoba pracująca z dzieckiem lekko temu przeciwdziała.

## **Ćwiczenia złożone – ruchy synchroniczne**

- Przyklejanie szerokiego języka do podniebienia oraz naprzemiennie obniżanie i podnoszenie żuchwy wraz z domykaniem warg; język cały czas jest przyklejony – mocniej lub słabiej, należy zadbać o to, aby dziecko nie wykonywało ruchów żuchwy w przód i na boki;
- „Szeroki język i tańczące wargi”- język szeroki, przyklejony do podniebienia, buzia szeroko otwarta i jednoczesne ruchy warg (zaokrąglenie, rozciąganie); następnie te same ruchy przy delikatnie zbliżonych łukach zębowych;
- Klaskanie wraz z naprzemiennym rozciąganiem i zaokrągleniem warg;
- Przesuwanie szerokiego języka po podniebieniu z naprzemiennym rozciąganiem i zaokrągleniem warg;
- Szorowanie językiem po podniebieniu z naprzemiennym rozciąganiem i zaokrągleniem warg;
- Przyciskanie i rozluźnianie języka z jednoczesnym domykaniem warg.