

## **Vingrinājumi artikulācijas uzlabošanai**

**Vingrinājumi, lai attīstītu artikulējošo kustību precizitāti, skaidrumu, plūšanu, noturību**

*! Katrā pozīcijā izturēt 8 -12 sekundes*

1. Izstiept lūpas platā smaidā, atsedzot sānu dzerokļus;
2. Kopā saspīestas lūpas izstiept uz priekšu trubiņā;
3. Atvērt muti, izbāzt atbrīvotu mēli, novietot to uz apakšējās lūpas;
4. Atvērt muti, platu mēli pacelt pie augšzobiem, zobiem nepieskaroties;
5. Atvērt muti, izbāzt šauru mēli uz priekšu;
6. Pavērt muti, mēles sānu malas piespiest augšējiem sānu zobiem, mēles gals atduras apakšējos priekšējos zobos, mēle vidusdaļā izliekta;
7. Izbāzt platu mēli uz priekšu, mēles sānus ieliekt uz augšu, veidojot trubiņu, caur muti izpūst gaisu izveidotajā trubiņā.

**Vingrinājumi, lai attīstītu spēju plūstoši (nepārtraukti) pārslēgties no vienas artikulācijas kustības uz nākošo**

1. Izstiept lūpas platā smaidā, atsedzot sānu dzerokļus, tad izstiept sakniebtas lūpas uz priekšu (6-10 atkārtojumi);
2. Izstiept lūpas platā smaidā, atsedzot sānu dzerokļus, zobi sakosti. Pavērt zobus, lūpas smaidā, atsedzot sānu dzerokļus. Atkārtot vingrinājumu 6 -10 reizes mainot zobu sakodienu;
3. Atvērt muti, izbāzt platu mēli, sašaurināt mēli, izplest mēli. (6-10 atkārtojumi);
4. Atvērt muti, izstiept lūpas smaidā, atsedzot dzerokļus, ar mēles galiņu pieskarties augšējiem dzerokļiem, tad pieskarties apakšējiem dzerokļiem., ar mēles galiņu pieskarties augšlūpai, pieskarties apakšlūpai, augšlūpai, tad apakšlūpai;
5. Pavērt muti, piespiest mēli augšējām smaganām, lēnām klakšķināt ar mēli;
6. Atvērt muti, izbāzt mēli, aplaizīt lūpas, sākot no augšējā lūpu kaktiņa (no labās uz kreiso, no kreisās uz labo pusi). (6-10 atkārtojumi);
7. Atvērt muti, lūpas izstiept smaidā. Mēles galiņu piespiest apakšējiem dzerokļiem, pa mutes apakšu vilkt mēles galu atpakaļ uz mugurējiem zobiem, mēle izliekta uz augšu. Mainīt kustības uz priekšu, atpakaļ. (6-10 atkārtojumi);
8. Atvērt muti, izbāzt platu mēli, veikt laizošas kustības no augšlūpas uz mutes dziļumu.

***Veiksmi un neatlaidību!***

*Vingrinājumu aprakstu sagatavoja biedrības „Vigor” brīvprātīgā Alla Lapševska*