

## **Ćwiczenia do wywołania głoski „R”**

### **(z elementami oddechowymi i ćwiczeniami mięśnia okrężnego ust)**

Dokument zawiera zestaw ćwiczeń wspierających wywołanie polskiego drżącego „r”. Ćwiczenia obejmują przygotowanie języka, ćwiczenia artykulacyjne, oddechowe oraz wzmacniające mięsień okrężny ust.

#### **1. Wyjaśnienie realizacji głoski „r”**

Polskie „r” jest głoską drżącą. Powstaje, gdy czubek języka unosi się do wałka dziąsłowego (tuż za górnymi zębami) i zaczyna drgać pod wpływem strumienia powietrza. Kluczowe są: prawidłowa pozycja języka, odpowiednia siła wydechu oraz rozluźnienie mięśni.

#### **2. Ćwiczenia przygotowujące język**

- Unoszenie języka: dotknij czubkiem języka miejsca za górnymi zębami i utrzymaj 10 sekund.
- Kłaskanie: naśladowaj odgłos konika – szybkie odrywanie języka od podniebienia.
- Liczenie zębów: przesuwaj czubkiem języka po wewnętrznej stronie górnych zębów.
- Szybkie sylaby: t-t-t-t, d-d-d-d, t-d-t-d (język w tej samej pozycji).
- Wywoływanie drgania: tra, tro, tre, try – szybkie powtarzanie.

#### **3. Ćwiczenia oddechowe**

- Wdech nosem – długi wydech ustami (licząc do 6–8).
- „Zdmuchiwanie świeczki” – kontrolowany, długi strumień powietrza.
- „Silnik” – ułóż język jak do „r” i wydmuchuj powietrze: brrrr.
- Wdech nosem, wydech z głoską „ssss” – ćwiczenie kontroli wydechu.
- Nadmuchiwanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza małą szczeliną ust.

#### **4. Ćwiczenia mięśnia okrężnego ust**

- Szeroki uśmiech – dzióbek (naprzemiennie 10 razy).
- Utrzymywanie kartki papieru wargami przez 10 sekund.
- Wysuwanie warg do przodu i cofanie (bez ruchu żuchwy).
- Cmokanie – głośne i energiczne.
- Nadymanie policzków i przenoszenie powietrza z jednego policzka do drugiego.

## 5. Utrwalanie głósłi „r”

Sylaby: ra, ro, ru, re, ry.

Połączenia: bra, dra, gra, kra, tra.

Wyrazy: rower, ryba, droga, trawa, krowa.

Krótkie zdania: „Rower jedzie drogą.” „Krowa je trawę.”

Zalecany czas ćwiczeń: 5–10 minut dziennie. Regularność jest kluczowa. W przypadku braku postępów po kilku tygodniach warto skonsultować się z logopedą.