

## Przygotowanie narządów artykulacyjnych do wywołania głoski R

1. Podnoszenie rozluźnionego języka do podniebienia i lekkie dotykanie podniebienia
2. Wysuwanie języka do przodu (język wysoki i szeroki)
3. Masaż języka przez wysuwanie i wsuwanie go między lekko rozwarte zęby
4. Podnoszenie rozluźnionego języka do podniebienia, wdech przez nos i energiczny wydech przez usta
5. Szerokie rozciąganie języka, wysuwanie i chowanie go w taki sposób, aby brzegi dotykały zębów trzonowych
6. Unoszenie szerokiego języka na górną wargę
7. Unoszenie szerokiego języka na górne zęby
8. Cofanie szerokiego języka wzdłuż podniebienia
9. Kląskanie językiem
10. „Wycieraczki” – czubek języka porusza się po górnej wardze w obie strony
11. Mlaskanie
12. Naśladowanie ssania cukierka czubkiem języka
13. Parskanie z językiem wsuniętym między zęby i wargi (najpierw bezgłośnie, potem głośnie)
14. Szybkie uderzenia czubkiem języka o górne dziąsła
15. Parskanie – czubek języka wciśnięty między wargi (też drga) (kierunek i siłę wydechu można sprawdzić zbliżając kartkę papieru)
16. Dotykanie czubkiem języka do górnych dziąseł i opuszczanie do dolnych
17. Języczek – wędrowniczek: dotyka górnej i dolnej wargi, kącików ust, chowa się, przesuwa czubkiem po wewnętrznej części warg, po zębach (ich wewnętrznej i zewnętrznej stronie), dotyka kolejno zębów, dotyka na zmianę górnych i dolnych dziąseł, przesuwa się po dolnych dziąsłach, aż do wędzidełka; unosi się do góry i przesuwa do górnych zębów, dalej przez górne dziąsła oraz podniebienie twarde (wzdłuż szwu łączącego oba listki podniebienne podniebienia twardego), do podniebienia miękkiego i tylnej ściany gardła: potem wraca i oblizuje wargi (ważna precyzja ruchów)
18. Język szeroki, luźny, napięty w tylnej części, uniesiony wysoko – silny wydech z intencją aby czubek języka zadrgał
19. Nucenie melodyjek na głosce d (takiej jak w wyrazie drzewo), tj. koniec języka uniesiony wyżej do wałka dziąsłowego, niż przy zwykłym d (tzw. d dziąsłowe) (z małym d)
20. Unoszenie rozluźnionego, szerokiego języka do góry, za zęby (+ „niedbale” wymawiamy de-de, „naśladowujemy dzidziusia”)
21. Język ułożony płasko przylega do bocznych zębów i dziąseł szczęki górnej; w tej pozycji wielokrotnie uderza o dziąsła górne. Następnie trzeba wielokrotnie wymówić głoskę t (tttt) i d (dddd); w dalszej części ćwiczeń zbliżamy przód języka do dziąseł na odległość około 1 mm i dmuchamy na język
22. Ciche powtarzanie sylab: te de, te du, te do, te da, te dy, pe du, pe da, pe do, pe de, pe du, pe dy, ke do, ke da, ke du, ke dy (najpierw wolno, potem szybko, e- krótkie i delikatne, druga samogłoska – długo i z naciskiem)

23. Podbijanie brody przy głosce l lub lele
24. Wymawiając dddd przesuwamy szybko palcem pod językiem w obie strony (język luźny, szeroki, ułożony tuż za górnymi zębami)
25. Przy wymowie lele, l – poruszanie palcem pod językiem
26. Wymawianie szeptem i swobodnie t-d, tdt, dtd, (t- energicznie i z ekspresją, d- delikatnie), także połączenia typu dba
27. Wymawianie szeptem i swobodnie t-d-n ( z pauzą)
28. Wymawianie wyrazów z r- zamiast r- d (dźwiękowe, wymawiane delikatnie i krótko), np. tdudny, tdawa
29. Wymawianie przed dźwiękowym d krótkiego e – w nagłosie wyrazów
30. Wymawianie dźwięków t, d, l łączonych z samogłoskami a, o, u, e
31. Szybkie wymawianie głosek tttt, dddd, tdttdtd, tdntdntdntdn, tdu, tede-tede, tede-tede, tede-tede, teda, tede, tede, przy czym język znajduje się nie przy zębach, lecz jest cofnięty do wałka dźwiękowego. Należy ćwiczyć przy otwartych ustach, ponieważ wtedy zmuszamy język do wykonywania ruchów potrzebnych przy td. (tda, tdo, tde,)
32. Ćwiczenia w dmuchaniu – ułożenie wąskiego paska papieru na czubku języka za górnymi zębami (wargi rozchylone), który należy energicznie zdmuchnąć, jednocześnie wymawiając t, a następnie
33. Potrącanie wędzidełka przy wymowie głoski ż