**Vingrinājumi, ja bērns neizrunā burtus 's' un 'r'**

Piedāvājam dažādus vingrinājumus un spēles [pirmsskolas vecuma bērniem](https://www.delfi.lv/calis/enciklopedija/berndarznieks/berndarznieka-attistiba/), kuri skaidri [neizrunā burtus "s" un "r"](https://www.delfi.lv/temas/berns-neizruna-burtus-s-un-r).

**Vingrinājumus jāveic katru dienu, katru no tiem atkārtojot desmit reizes. Un vislabāk, ja bērns vingrinoties redz sevi spogulī.**

**Bite** - atdarināt bites dūkšanu "zzz".

**Dundurs** - atvērt muti, platu mēles galu pacelt aiz augšējiem priekšzobiem. Mēles sāni piespiežas augšējiem sānu zobiem, bet mēles gals nepieskaras priekšzobiem. Ar paceltu mēli izrunāt skaņu "z", bet ar rādītājpirkstu kustināt zemmēles saitīti. Tā veidojas skaņa "r".

**Čūska** - atdarināt čūskas šņākšanu "ššš".

**Zirdziņš** - klakšķināt mēli, atdarinot zirga pakavu klabēšanu.

**Tītars** - atvērt muti, ar mēles galu kustināt augšlūpu turp un atpakaļ.

**Sēnīte** - piesūcināt mēli pie cietajām aukslējām, lēni atvērt muti, neatraujot mēli no aukslējām. Noturēt mēli šādā stāvoklī.

**Zivtiņa** - izpildīt vingrinājumu "Sēnīte". Vērt muti ciet un vaļā, neatraujot mēli no aukslējām.

**Smaidiņš** - pasmaidīt, parādīt sakļautus zobus un noturēt smaidu.

**Apakšējo zobu tīrīšana** - pasmaidīt, parādīt viegli sakļautus zobus. Ar mēles galu "tīrīt" apakšējo zobus pa labi un pa kreisi.

**Augšējo zobu tīrīšana** - atvērt muti, ar mēles galu "tīrīt" augšējos zobus pa labi un pa kreisi. Zods ir nekustīgs. ja nevar noturēt, jāpietur ar roku.

**Smaidiņš - tūtiņa** - pasmaidīt un izrunāt skaņu "i", sakļauj lūpas tūtiņā un izrunā skaņu "u", bet pēc tam skaņu "o".

**Ievārījums** - ar platu mēli nolaiza augšlūpu.

**Vēdeklītis** - atvērt muti, pielikt mēli pie augšējiem zobiem, tad pie apakšējiem zobiem. Zods paliek nekustīgs.

**Šūpoles** - atvērt muti, izbāztu platu mēli šūpot uz augšu, uz leju, tiecoties pie deguna un pēc tam pie zoda. Arī šajā vingrinājumā zods ir nekustīgs.

**Krustiņi** - atvērt muti, pacelt mēli pie augšlūpas, nolaist pie apakšējās lūpas, pielikt pie labā lūpu kaktiņa, tad pie kreisā. Zods paliek nekustīgs.

**Lāpstiņa** - atvērt muti, nolikt platu, atbrīvotu mēli uz apakšējās lūpas. Mēle nekustīgi "guļ".

**Krūzīte** - izpildīt vingrinājumu "Lāpstiņa". Mēles galu un sānus nedaudz pacelt uz augšu, izveidojot tādu kā krūzīti. Darbojas tikai mēle - lūpas ir nekustīgas.

**Caurulīte** - ar mēli izveido apaļu caurulīti. Mēles sāni augšā saskaras kopā. Pūst gaisu.

**Adatiņa** - stiept garu, spicu mēli pie izstiepta pirksta.

**Futbols** - ar spicu mēles galu spiest vaigos - no labā uz kreiso.

**Krāsotājs** - atvērt muti, ar mēles galu 'krāsot" mutes griestus (cietās aukslējas) uz priekšu un atpakaļ. Zods ir nekustīgs.

**Slīdkalniņš** - atvērt muti, mēles galu nolikt aiz apakšējiem zobiem. Mēles muguru izliekt atpakaļ, lai tā pieskaras augšējiem zobiem.

**Bungas** - pasmaidīt, atvērt muti, ar mēles galu sist pie augšējiem zobiem, skaidri izrunājot "ddd". Pamazām kāpināt tempu. Zods ir nekustīgs.

**Sūknis** - pasmaidīt, parādīt zobus. Mēles gals atrodas aiz apakšējiem priekšzobiem. Viegli pūst gaisu "sss" - (kā sūknēt riepās gaisu). Tad gaisu no riepas izlaiž - zobi sakļauti, lūpas pastieptas uz priekšu, mēles gals pacelts uz augšu "ššš".

**Jūra** - pārmaiņus izrunāt "sss" un "ššš".

**Pārmaiņas** - mēle maina savu formu - kā "adata" (gara un asa), kā "lāpsta" (plata), kā "kausiņš" (mēles malas paceltas). Un šādi rosināt bērnu ātri mainīt mēles formu.

**Joki** - atvērt muti, izbāzt platu mēli un pacelt pie augšlūpas tā, lai mēles sāni būtu piespiesti augšlūpai, bet mēles vidū veidotos renīte. Pūst gaisu uz degungalu - jānopūš vates piciņa uz degungala. Zods ir nekustīgs.

**Paslēpes** - atvērt muti. Mēles gals atrodas pie apakšējiem priekšzobiem. Pakāpeniski pavilkt mēli mutes dziļumā. Mute paliek atvērta.

**Vingrinājumi mīkstajām aukslējām** - kakla skalošana, klepošana un šķidruma malkošana.

**Pūšanas vingrinājumi**:

* pūst vates piciņu pa gludu virsmu;
* piepūst balonus;
* pūst vējdzirnaviņas;
* pūst balonu pa gaisu, neļaujot tam nokrist;
* pūst spalviņu, neļaujot tai nokrist;
* pūst ūdenī peldošas rotaļlietas.

Vēl vairāki speciālisti [bērniem ar runas traucējumiem](https://www.delfi.lv/calis/enciklopedija/berndarznieks/bernudarznieka-aktivitates/) iesaka vingrināt pirkstiņus. Tiek ieteikts iegādāties speciālas dažāda izmēra masāžas bumbiņas, bet pirkstiem - gredzentiņus, kurus ikdienas vajadzētu pavirpināt pa rokām.