

DROGI RODZICU,

aby Twoje dziecko mówiło poprawnie, wyraźnie i prawidłowo, a także by powiększało zasób słownictwa czynnego zgodnie z etapem rozwoju, musi mieć dobrą motorykę narządów mowy, czyli: sprawne wargi, właściwe napięcie mięśniowe, dobrą kinestezję, czyli czucie ułożenia narządów mowy przy poszczególnych głoskach, sprawny język, właściwy sposób oddychania i połykania. Wszystko to ma bardzo duże znaczenie w akcie komunikacji, jaką jest mowa werbalna. Jak wspomóc własne dziecko, by jego rozwój przebiegał w sposób właściwy i nie ono miało problemów artykulacyjnych? Jako Rodzic możesz bardzo dużo! Poniżej zamieszczone zostały przykłady ćwiczeń artykulacyjnych na usprawnienie oddechu, mięśni warg i języka. Wybierz codziennie przynajmniej po jednym ćwiczeniu z każdego zestawu i w formie zabawy ćwicz razem z dzieckiem.

Ćwiczenia logopedyczne zaczynamy od najprostszych, stopniowo zwiększając ich trudność.

Należy też pamiętać, by nie zrazić dziecka zbyt dużą ilością ćwiczeń, dobieraj więc, drogi Rodzicu, po kilka z proponowanych, nie jest najważniejsze, by zrobić ich bardzo dużo, ale by robić je poprawnie i systematycznie.

CODZIENNA GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA ☺

Ćwiczenia usprawniające wargi:

- Balonik - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które "pękają" przekłute palcami).
- Całuski – udajemy, że staramy się rozłączyć sklezione wargi lub przesyłamy całuski z „dziubkiem”.
- Niejadek - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- Zmęczony konik - parskanie wargami.
- Podwieczorek pieska - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.
- Kto silniejszy? - napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę. Uwaga - dajmy dziecku szansę wygrania zawodów ☺.
- Rybka - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby "zamknięte"
- Świnka - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki.



- Wąsy - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
- Drzwi do domu - buzia to domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
- Straż pożarna - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a u.
- Suszarka - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).
- Pojazdy - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera, itp.
- Wdawanie odgłosów:
 - krowy – mu, mu
 - kukułki – kuku, kuku
 - sowy – hu, hu
 - psa – hau, hau
 - rybki – plum, plum
 - pukania – puku, Puku
 - uderzania – buch, buch
 - chodzenia – tupu, tupu;
- Automasaż – przygryzamy naprzemiennie górną i dolną wargę, masujemy wargi palcami.

Ćwiczenia usprawniające język:

- Mycie zębów – oblizywanie językiem górnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach.
- Zaczarowany język – przytrzymanie przez kilka sekund czubka języka na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach.
- Krasnoludek zagląda do gardła – cofanie języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, a kończąc na podniebieniu miękkim.
- Zlizywanie czubkiem języka z podniebienia, np. kawałka czekolady lub gumy rozpuszczalnej, kremu czekoladowego.
- Ssanie czubkiem języka na podniebieniu małego pudrowego cukierka, musującej witaminy C lub naśladowanie ssania pożywienia.
- Przesuwanie języka od kącika ust do kącika.
- Unoszenie czubka języka do wałka dziąsłowego (taka górką o pofałdowanych bokach tuż za zębami na podniebieniu górnym), również z artykulacją głoski „l”.
- Konik jedzie na przejażdżkę – naśladowuj konika: kląskanie językiem (czubkiem i środkiem).
- Wilk gonił zająca i bardzo się zmęczył, wysunął język i dyszy. Wysuń język jak najdalej na brodę – pokaż dyszącego wilka.
- Chomik wypycha policzki jedzeniem – a ty pokaż, jak można wypychać policzki językiem, raz z prawej, raz z lewej strony.

- Wyobraź sobie, że twój język to żołnierz na defiladzie: na raz – czubek języka wędruje na górną wargę, na dwa – czubek języka dotyka prawego kącika ust, na trzy – czubek wędruje na dolną wargę, na cztery – czubek języka dotyka lewego kącika ust.
- Odrywanie czubkiem języka chrupki przyklejonej do wałka dziąsłowego.
- Oblizywanie wewnętrznej strony zębów ruchem okrężnym.
- Liczenie zębów (dotykane i cofanie języka).
- Wypychania językiem policzków.
- Usta szeroko otwarte – język wysuwamy i chowamy, język wysunięty – unosimy ku górze: kto dotknie nosa..., na dół: kto dotknie końca brody...

Ćwiczenia usprawniające oddychanie:

- Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.
- Dmuchanie na płomień świecy, piłkę pingpongową, kulę z waty zaczeponą na nitce i tworzącą wahadełko, dmuchanie na wiatraczek, przez rurkę do szklanki z wodą, itd.
- Wydmuchiwanie kółek na lustrze.
- Dmuchanie w trąbkę, baloniki, gwiazdki, itp.
- Puszczanie baniek mydlanych.
- Chłodzenie gorącej zupy na talerzu: dmuchanie ciągłym strumieniem.
- Odtajanie zamrożonej szyby: długie chuchanie.
- Wypuszczanie pary przez lokomotywę: ff lub szszsz.
- Wypuszczanie powietrza z piłki lub dętki – długie sss.
- Dmuchanie wolne na świecę, żeby nie zgasła.
- Mecz piłek pingpongowych na stoliku lub na podłodze (według wcześniej ustalonych reguł).
- Wyścig łódek - do dwóch misek napełnionych wodą wkładamy łódki wykonane z papieru. W zabawie zwycięża to dziecko, którego łódka najszybciej przepłynie jedno okrążenie. Przesuwając łódkę dzieci używają siły wydychanego powietrza.
- Wiatraczek - dmuchamy razem z dzieckiem wiatraczki, zwycięża ten, którego wiatraczek dłużej będzie się kręcił.
- Wąchanie kwiatów – wąchamy razem z dzieckiem kwiatki, powoli wciągamy powietrze nosem i równie powoli, aby zapamiętać ich zapach robimy wydech ustami.

W razie jakichkolwiek pytań zapraszam na konsultację,

życzę przyjemnej zabawy w trakcie codziennej gimnastyki buzi i języka

logopeda ☺