

ĆWICZENIA BUZI I JĘZYKA

Rodzicu, jeśli chcesz, aby mowa Twojego dziecka się polepszyła, pobaw się z nim w śmieszne miny czy odgłosy zwierzaków. Zwróć uwagę, czy Maluch 4- letni potrafi zakłaskać językiem, udając konika. Jest to trudne ćwiczenie, ale bardzo przydatne. Pionizacja języka jest niezbędna do artykulacji wielu głosek języka polskiego. Drogi Rodzicu pamiętaj, że terapia logopedyczna, to **80% Twojego udziału** w ćwiczeniach. Bez Was terapia nie będzie miała efektów. **Ćwiczcie raz codziennie!** Konsultacja logopedyczna jest niezbędna, aby uniknąć utrwalania się złych nawyków.

Z kolei ze Starszakami możecie ćwiczyć dykcję dzięki łamańcom językowym, których jest wiele. Oto zestaw ćwiczeń. Należy pamiętać, że ćwiczenia oddechowe mają na celu usprawnienie funkcji biologicznych.

Ćwiczenia oddechowe:

- * wężanie kwiatków,
- * wężanie czekolady w "Krainie słodczy"
- * zdmuchiwanie piórek, lekkich wacików - zawody "Kto zdmuchnie dalej",
- * dmuchanie na świeczkę, by płomień się przechylił, ale nie zgasł,
- * nadmuchiwanie baloników,
- * tworzenie obrazków poprzez dmuchanie przez słomkę na rozcieńczoną farbę,
- * puszczanie baniek mydlanych,
- * zabawy z dmuchajkami,
- * chuchanie na rączki w zimie,
- * naśladowanie śmiechu różnych osób,
- * gwizdanie, liczenie na jednym wydechu.

Usprawnianie pracy warg:

- * robienie śmiesznych min przy lustrze, np. wesoła buzia, smutna, obrażona, "małpka" - wypychanie językiem dolnej wargi,
- * buziaki,
- * zajęczy pyszczek,
- * otwieranie szeroko buzi - krokodyl,
- * ptaszek - robienie dzióbka,
- * mruczenie jak miś,
- * gwizdanie,
- * zamykanie zamka, zakładanie wargi dolnej na górną i odwrotnie.

Usprawnianie pracy języka:

- * mycie buzi - oblizywanie językiem wargi dolnej i górnej, zębów, kącików ust,
- * dzięcioł - stukanie o wałek dziąsłowy za górnymi zębami,
- * liczenie ząbków - dotykanie językiem dolnych i górnych zębów,
- * malowanie gwiazdek na niebie - dotykanie czubkiem języka różnych miejsc na podniebieniu,
- * jaszczurka - wysuwanie języka z buzi,
- * piłeczka - wypychanie językiem policzków,
- * malarz - rysowanie językiem wysuniętym z buzi kółek, fal itp.,
- * huśtawka- przesuwanie języka od jednego kącika ust do drugiego,
- * zlizywanie z warg dżemu, miodu.

Usprawnianie pracy podniebienia miękkiego i żuchwy:

- * ziewający hipopotam - opuszczanie żuchwy ku dołowi i unoszenie ku górze,
- * tunel do którego wjeżdża pociąg - ruchy żuchwy raz do przodu, raz do tyłu,
- * kasłanie,
- * gąska- gęganie przy otwartych ustach,
- * chuchanie na rączki,
- * chrapanie na wdechu i wydechu,
- * płukanie gardła,
- * przenoszenie za pomocą słomki bibułek, wacików.