

GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA



Ćwiczenia usprawniające narządy mowy (język, wargi, podniebienie) przygotowują do prawidłowego mówienia. Potraktujmy je jako zabawę, będzie ono dla dziecka czystą przyjemnością.

Rola dorosłego polega na pokazaniu poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcaniu dziecka do pracy przez chwalenie za podejmowany wysiłek, choćby efekty nie były od razu widoczne.

Lepiej ćwiczyć krótko, ale częściej. Pamiętajmy jednak, że czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka.

Na początku należy wykonywać ćwiczenia z dzieckiem przed lustrem, kiedy potrafi już wykonać je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzącą się okazję: spacer do parku, jazdę samochodem czy drogę do przedszkola.

Ćwiczenia logopedyczne zaczynamy od najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. Na początku wykorzystaj naturalne okazje, aby pogimnastykować aparat mowy.

- Kiedy dziecko ziewa nie gań go, lecz poproś, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zastaniając usta.
- Gdy na talerzu został ulubiony sos lub rozpuszczone lody - pozwól mu wylizać go językiem. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka.
- Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponuj mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze.
- Po posiłku posmaruj maluchowi wargi miodem, kremem czekoladowym lub mlekiem w proszku i poproś, aby zlizał je dokładnie jak miś czy kotek.
- Przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponuj dziecku liczenie zębów lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno.
- Przy rysowaniu sprawdź czy twój maluch potrafi narysować kółko (językiem dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kąca ust).
- Żucie pokarmów, dmuchanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, puszczenie baniek mydlanych a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.



KUCHEMNA LOGOPEDIA

Propozycje przyjemnych ćwiczeń języka, warg, policzków i podniebienia miękkiego. Ściąga dla zapracowanych rodziców!



Rodzicu!

Jeśli chcesz, by Twoje dziecko miało sprawny język, wargi, policzki i podniebienie miękkie, zachęcaj je do ćwiczeń pokazanych na zdjęciach. Ta zabawna gimnastyka buzi pomoże dziecku ładniej i wyraźniej mówić. Wykorzystaj czas spędzony w kuchni podczas przygotowywania posiłków. Gdy ugotujesz np. makaron, zachęcaj dziecko do wciągania go ustami bez użycia sztućców. Ćwiczenia nie powinny trwać długo. Wystarczy kilka minut dziennie. Możliwe poniższe przykłady zainspirują całą Twoją rodzinę do innych wspólnych zabaw w „kuchenną logopedię”. Życzymy smacznego!



1. Jedzenie „Stonych paluszków” bez przytrzymywania ich dłonią.



2. Trzymanie zębami i wargami lekkich produktów na małej plastikowej łyżeczce.



3. Lizanie czubkiem języka dużych lizaków lub lodów, ale nie lodów na patyku typu „Bambino”.



4. Trzymanie wargami i zębami nitki z zawiązanym na jej końcu małym cukierkiem.



5. Picie jogurtu lub gęstego soku przez „zakręcone” słomki.



6. Przysysanie i przenoszenie za pomocą słomki różnych produktów spożywczych z jednej miseczki do drugiej, począwszy od najbliższych, np. kulek czekoladowych. Słomka powinna być przytrzymywana środkiem ust i nie powinna być przygryzana. Przenoszone przedmioty powinny być większe niż średnica słomki, by dziecko się nimi nie zachłysnęło! Po wykonaniu ćwiczenia dziecko w nagrodę może np. zjeść kulki.



7. Zlizywanie czubkiem języka rozsmarowanego na talerzu dżemu, miodu czy ketchupu w kształcie np. serca, koła, kwiatka.

Opracowanie:
dr Iwona Michałak-Widera
Katedra Logopedii, w Katowicach
Joanna Katalayka-Durczak
IP-2 w J. w Katowicach

Korekta: Justyna Potoczna
Projekt graficzny: Agnieszka Krowczyńska
Serwis: www.zdrowy-dzieci.pl
Projekt graficzny: Justyna Potoczna



NAŚLADOWANIE ZWIERZĄT



III



HAU



MIAU



ŁA ŁA



MU



ME

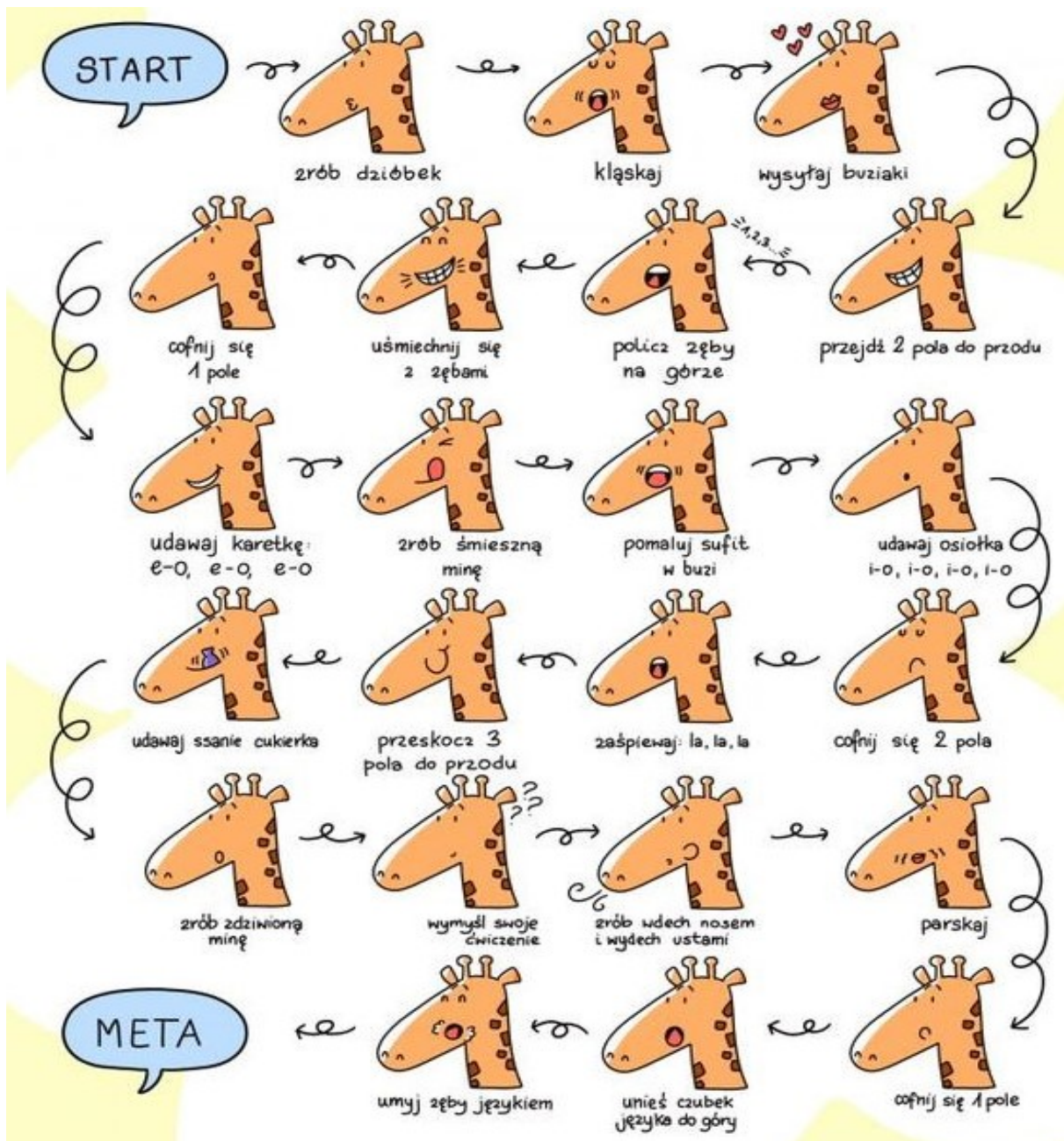


TU TU



BE

- Konik jedzie na przejażdżkę. Naśluduj konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- Wilk gonił zająca i bardzo się zmęczył, wysunął język i dyszy. Wsuń język jak najdalej na brodę - pokaż dyszącego wilka.
- Huśtawka unosi się do góry, a potem wraca na dół. Wsuń język przed zęby i poruszaj nim tak, jakby się huśtał - raz do góry w stronę nosa, raz do dołu w stronę brody.
- Dzieci bardzo lubią kręcić się na karuzeli, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- Wsuń obie wargi do przodu, udając ryjek świnki. Następnie połóż na górnej wardze słomkę lub ołówek i spróbuj ja jak najdłużej utrzymać.
- Chomik wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć 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 lewego kącika ust, na trzy - czubek języka na dolną wargę, na cztery - czubek języka przesuwamy do prawego kącika ust.
- Na pewno wiele razy kopateś szeroką łopatką w piasku. Otwórz buzię i wysuń język za dolną wargę. Postaraj się, aby język był szeroki jak łopatka.
- Malarz maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj językiem swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- Dzieci lubią zjeżdżać na zjeżdżalni, a ty ? Spróbuj zrobić zjeżdżalnię dla krasnoludków ze swojego języka. Oprzyj czubek język za dolnymi zębami i unieś do góry jego środkową część. Musisz bardzo uważać, aby język nie wychodził przed zęby.
- Młotkiem wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoździa.
- Drzwi do domu otwierają się i zamykają. Wargi to nasze drzwi do domu. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
- Słoń ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.
- Żyrafa wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj pociągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.



Sowa rozejrzała się po swojej dziupli (przesuwamy językiem po podniebieniu górnym, wewnętrznych ścianach policzków, podniebieniu dolnym).

Porządki u sowy.



Zauważyła duży bałagan i postanowiła zrobić porządek. Zaczęła od odkurzania sufitu dziupli (przesuwamy czubkiem języka od przodu do tyłu jamy ustnej, po podniebieniu górnym).

Zdjęła firanki (liczymy czubkiem języka górne zęby) i włożyła je do pralki (wykonujemy wargami motorek). Po chwili pralka zaczęła płukanie firan („przepychanie” powietrza wewnątrz jamy ustnej).

Sowa odkurzyła też ściany (przesuwamy czubkiem języka po wewnętrznych ścianach policzków) oraz podłogę (przesuwamy czubkiem języka po podniebieniu dolnym).

Sowa była bardzo zadowolona z wykonanej pracy i szeroko się uśmiechnęła (rozciągamy szeroko usta w uśmiechu).

Dumnie wyjrzała z dziupli i rozejrzała się wokół (poruszamy językiem ruchem okrężnym na zewnątrz jamy ustnej). Spojrzała w górę (sięgamy czubkiem języka w stronę nosa), spojrzała w dół (sięgamy czubkiem języka w kierunku brody).

Rozejrzała się też w prawo (przesuwamy czubek języka do prawego kąca ust) i w lewo (przesuwamy czubek języka do lewego kąca ust).

Wszędzie był porządek i słychać było śpiewające ptaki (gwizdząc naśladujemy głosy ptaków).

Ćwiczenia warg:

- Wymawianie na przemian „ a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
- Oddalanie od siebie kątek ust – wymawianie „ iii”.
- Zbliżanie do siebie kątek ust – wymawianie „ uuu”.
- Naprzemienne wymawianie „ i – u”.
- Cmokanie.
- Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
- Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- Dmuchanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
- Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y, o-a-y-i-u, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o.
- Wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”.
- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
- Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
- Wysuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.



Ćwiczenia języka:

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
- Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
- Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych (krążenie językiem).
- Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
- Kląskanie językiem.
- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / żuchwa opuszczona/.
- Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kąca ust.
- Rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
- Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopatki” i „grota”.
- Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczękę dolnej.
- Płukanie gardła ciepłą wodą.
- „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
- Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
- Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk...
- Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, lgi, ago, egę itp.
- Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków – „gruby miś”.
- Wciąganie policzków – „chudy zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
- Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Ćwiczenia usprawniające żuchwę.

- Opuszczamy i unosimy szczękę dolną, pamiętamy o energicznych i rytmicznych ruchach szczęki oraz szerokim otwieraniu ust.
- Przesuwamy dolną szczękę w przód i w tył, podczas lekkiego rozchylenia warg, pamiętamy o maksymalnym przesunięciu szczęki.
- Przesuwamy szczękę w prawo i lewo, przy zamkniętych ustach. Następnie wykonujemy identyczne ruchy wzbogacone o zatrzymanie się w pozycji środkowej, zarówno przed pozycją skrajnie prawą, jak i skrajnie lewą.

Ćwiczenia prawidłowego połykania, czyli

wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym.

- Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
- Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
- Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
- Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.

Blogi i strony internetowe z pomocami logopedycznymi:



<https://www.logopestka.pl/zabia-gimnastyka-buzi-i-jezyka-gra-online/>

Blog Mimowa <http://blog.mimowa.pl/>

Smykoterapia <https://www.facebook.com/smykoterapia>

Logopedyczny Świat Zabaw <https://www.facebook.com/>