

SMACZNA GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

Pamiętaj! W terapii logopedycznej niezbędne jest utrwalenie i automatyzacja nawyków uczonych przez logopedę.

Poniżej prezentujemy kilka propozycji, które urozmaicą ćwiczenia logopedyczne, a jednocześnie pomogą usprawniać narządy mowy.

Wystarczy kilka minut dziennie, a domowe sprzęty albo niektóre produkty spożywcze świetnie zastąpią pomoce z gabinetu logopedycznego. Najważniejsze są chęć działania i ciekawość dziecka.

Chrupiąca gimnastyka:

Ćwiczymy: pionizację języka oraz czubek języka.

Potrzebujemy: talerzyk, ryż preparowany (lub płatki śniadaniowe/ kawałki andruta/małe rodzyнки).

Na plastikowym talerzyku rozsypujemy ryż preparowany. Dziecko kładzie produkt na czubku języka. Prosimy je, by przemieszczało język z produktem w kierunku górnej i dolnej wargi oraz kącików ust.

Ważne: usta są rozchylone, język nie dotyka warg ani zębów, żuchwa jest nieruchoma, nie porusza się wraz z językiem.

Owocowe paluszki

Ćwiczymy: pionizację języka, mięsień okrężny warg, uwrażliwiamy podniebienie i grzbiet języka.

Potrzebujemy: maliny(lub inne owoce), talerzyk.

Prosimy dziecko, by nałożyło maliny na palce dowolnej ręki, a następnie każdą ściągnęło czubkiem języka, zmiażdżyło, przyciskając do podniebienia, pogryzło i połknęło. W drugiej wersji ćwiczenia prosimy, by dziecko ściągnęło owoc wargami i wykonało dalsze kroki jak powyżej.

Ważne: pamiętaj o dokładnym umyciu rąk, nie korzystaj z takiego sposobu

w codziennym jedzeniu, wykorzystujemy go jedynie jako ćwiczenie.

Burza w szklance wody

Ćwiczymy: mięśnie pierścienia zwierającego gardło, warg i policzków.

Potrzebujemy: gęsty napój(przecier, rozwodniony kisiel lub budyń), kubek i słomkę.

Prosimy dziecko, by wypilo gęsty napój przez słomkę. W drugiej wersji dziecko robi bąbelki w napoju, dmuchając przez słomkę.

Ważne: przed ćwiczeniem wydmuchaj nos, słomka powinna być trzymana przez wargi, nie przez zęby, musi być umiejscowiona pośrodku warg.

Logopedyczny lizak

Ćwiczymy: ruchomość, napinanie i rozluźnianie języka, czubek języka.

Potrzebujemy łyżeczkę, miód/dżem/krem do smarowania.

Przygotowujemy ulubione smarowidło dziecka i nakładamy na łyżeczkę. Prosimy, by otworzyło buzię i czubkiem języka zlizowało smakołyk ze szpatułki.

Ważne: żuchwa jest nieruchoma, nie rusza się razem z językiem.

Źródło: E. Borsuk-Sorota, A. Kruszewska, *Smaczne zabawy buzi i języka - Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego dla dzieci*, Harmonia, 2014.

Wykonał: Zespół logopedów PPP Sopot