

Ćwiczenia buzi i języka na wesoło

Ćwiczenia usprawniające narządy mowy, a więc język, wargi i podniebienie przygotowują do prawidłowej wymowy. Należy je wykonywać przez kilka minut, ale wielokrotnie w ciągu dnia. Dzieci mogą je wykonywać często nie mając świadomości, że ćwiczą, ponieważ wiele czynności dnia codziennego sprzyja ich wykonywaniu np.: jedzenie, mycie zębów itd. Oto kilka propozycji jak wykorzystać ćwiczenia w formie zabawowej.

Ćwiczenia warg:

- na przemian ściągasz złączone wargi w "dzióbek" (wytrzymaj kilka sekund) i rozciągnij je jak do uśmiechu - wytrzymaj też kilka sekund,



lub



- baw się wypowiadając samogłoski:
 - naprzemiennie wypowiadaj [i] i [u] (naturalnie wtedy rozciągamy i ściągamy usta)



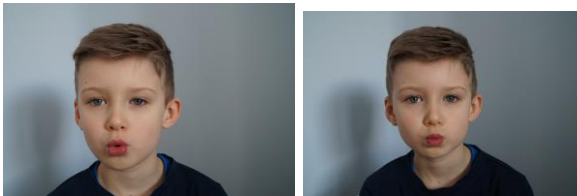
- naprzemiennie wypowiadaj [a] i [o] (z przesadną wręcz artykulacją)




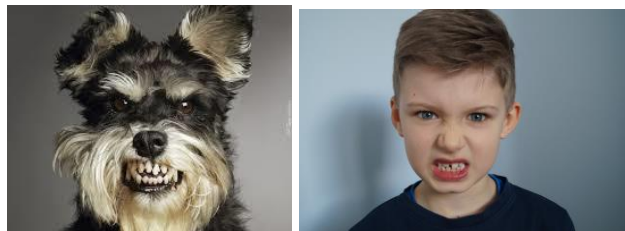
- wypowiadaj samogłoski w następującej kolejności a-i-o-e-u-y
- przesyłaj buziaki (dla urozmaicenia można pomalować usta i składać buziaki np. na lustrze, czy kartce papieru)



- naśladowaj rybkę, która łapie powietrze (ułoż usta w dzióbek i poruszaj nimi lekko rozchylając i ponownie ściągając)



- udawaj konika, który jest zmęczony i parska (usta wtedy wibrują) 
- pokaż, jak robi zły pies (rozchyl wargi i wyszczerz zęby),



- zrób masaż warg (nagryzaj delikatnie zębami dolną i górną wargę)

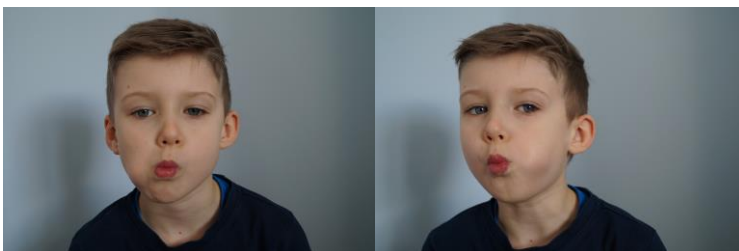


Ćwiczenia policzków

- policzki zamieniają się w balonik: nabierz powietrze w policzki, przytrzymaj je - następnie powoli otwórz usta i wypuszczaj powietrze,
- nadymaj i wciągaj policzki – (zabawa gruby/chudy),



- udawaj chomika, który gromadzi jedzenie w buźce (próbuj językiem wypchnąć raz prawy, raz lewy policzek)



- nabierz powietrze, zamknij usta - przesuwaj powietrze z jednego policzka do drugiego,

Ćwiczenia języka

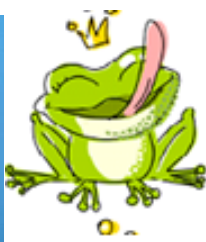
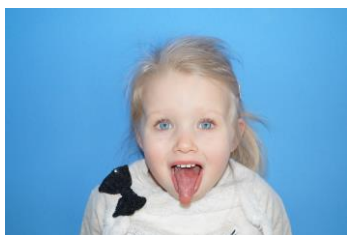
- otwórz buzię i oblizuj językiem wargi raz w jedną raz w drugą stronę. (staraj się, żeby ruszać tylko językiem, a nie żuchwą),
- uchyl wargi i dotykaj językiem raz prawego raz lewego kącika,



- otwórz buzię i staraj się dotknąć językiem noska, albo opuścić język na brodę,



- udawaj, że liziesz lody,
- udawaj żabkę, która łapie muszkę językiem (wysuwaj i chowaj język),



- pomaluj buziaczkowy sufit językiem –język jak pędzel porusza się po podniebieniu do przodu do ząbków i do tyłu,



- kląskaj jak koniki (język szybko uderza o podniebienie i opada),
- policz swoje ząbki - rozchyl wargi, zuchwa nieruchoma, dotykaj czubkiem języka kolejno zębów górnych i dolnych,



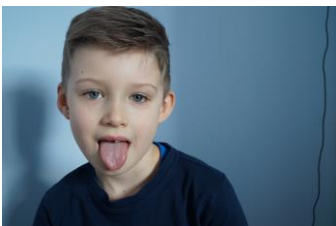
- umyj ząbki językiem (przy zamkniętych wargach poruszaj językiem po ząbkach od jednej do drugiej strony na górze i na dole),

W razie trudności przy wykonywaniu ćwiczeń warto posmarować wargi bądź podniebienie czymś co dziecko bardzo lubi: czekoladą, dżemem, miodem itp. ;-). W ten prosty sposób ułatwimy oraz uatrakcyjnimy wykonywane ćwiczenia.



Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- ziewaj, ziewaj, ziewaj z jednoczesnym wypowiedaniem głoski: aaaaaa,
- śmieć się z otwartymi ustami – hahaha,
- udawaj zdyszane go pieska (otwórz szeroko buzię, wysuń język na brodę i wymawiaj dysząc hehehe),



- powiedź jak robi gąska(gę gę gę), kukułka (ku-ku), kurka (ko-ko),
- przenoś drobne elementy przez słomkę np. kolorowe kuleczki



- „chuchaj” na szybę tak, żeby zaparowała,

Ćwiczenia oddechowe:

WYKONUJEMY , JEŚLI NIE MA PRZECIWSKAZAŃ MEDYCZNYCH

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co wpływa na poprawę jakości mowy. Nie należy ich jednak wykonywać zbyt dużo, bo dziecko może doprowadzić się do hiperwentylacji i mieć zawroty głowy.

Oto przykłady kilku ćwiczeń z wykorzystaniem: piórek, piłeczek, chrupek, wiatraczków itp.

- wąchaj kwiatki, potrawy,
- dmuchaj na piórka, watkę, wiatraczki, kuleczki z papieru lub piłkę pingpongową np.:
 - zdmuchnij piórka z ręki,
 - zrób wyścigi piłeczek po stole,
 - mecz z rodzicem, rodzeństwem: siedząc po dwóch stronach stołu dmuchajcie na piłeczkę, tak żeby strzelić gola przeciwnikowi,
 - zabawa: kto dalej dmuchnie np. kuleczkę z papieru
- dmuchaj na ciepły posiłek,
- puszczaj bańki mydlane,
- dmuchaj przez rurkę do kubeczka z wodą tak, żeby powstawały bąble,
- zrób kleksy z farby na kartce, dodaj kilka kropli wody i dmuchaj na nie przez słomkę z różną siłą i pod różnym kątem. Rozdmuchiwana farba przypomina barwne kwiaty.
- nadmuchaj balony na przyjęcie zabawek,
- zamień się w „huśtawkę dla lali, misia...” połącz się na plecach, rozluźnij się, połącz na swoim brzuchu małą lalę lub misia i oddychaj. Twój brzuch będzie się podnosił i opadał jak huśtawka.