Ćwiczenia buzi i języka ☺ cz.1

Sprawność ruchowa narządów artykulacyjnych ma duże znaczenie podczas prowadzenie terapii logopedycznej. Warto więc na co dzień pamiętać o ćwiczeniach motorycznych. Poniżej propozycje ćwiczeń do poszczególnych głosek:

**Ćwiczenia przygotowujące do głosek syczących /s,z,c,dz/**

Ćwiczenia języka

-układanie szerokiego języka na dnie jamy ustnej i przy lekko otwartej buzi

-wodzenie języka za dolnymi zębami

-wypychanie czubkiem języka dolnych zębów

-liczenie od wewnątrz dolnych zębów od wewnątrz

-zlizywanie czubkiem języka dżemu lub masła czekoladowego z dolnych dziąseł;

Ćwiczenia warg

-rozchylanie warg jak w uśmiechu – wargi płaskie, przylegają do zębów (zęby widoczne);

-rozciąganie warg do uśmiechu i wymawianie głoski „i”;

-pokazywanie szerokiego uśmiechu, a następnie ściąganie ust, jak przy głosce „u”.

-naprzemienny uśmiech z pokazywaniem zębów, a następnie zasłanianiem ich wargami;

-układanie ust do uśmiechu i powrót do pozycji neutralnej;

-wydawanie odgłosów z rozciągniętymi kącikami ust: kozy – me, me; barana – be, be; kurczątka – pi, pi;

śmiechu – hi, hi; straży pożarnej – eo,eo,eo

-przeciągłe wymawianie iii iii

**Ćwiczenia przygotowujące do głosek ciszących /ś,ż,ć dź/**

Ćwiczenia języka:

- „koci grzbiet” – opieranie czubka języka o wewnętrzną powierzchnię

dolnych zębów i próby unoszenia środka języka do podniebienia;

- oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni dolnych zębów i dziąseł;

- liczenie czubkiem języka dolnych zębów po wewnętrznej stronie;

- „skaczący języczek” – naprzemienne dotykanie czubkiem języka górnych,

a następnie dolnych siekaczy po wewnętrznej stronie, przy otwartych

ustach;

- „hi hi” – naśladowanie śmiechu o brzmieniu wysokim, średnim, niskim, na

przemian cicho i głośno;

- „ihihi ihihihi” – wydawanie odgłosu rżenia konia;

- wymawianie szeptem, a potem głośno „iii”, „jjj”, „hi” podczas szerokiego

rozciągania kącików warg.

Ćwiczenia warg:

- układanie ust, jak podczas wymawiania „u”, a następnie, jak przy „i”;

- lekki uśmiech, a następnie powrót warg do pozycji neutralnej;

- naprzemienne otwieranie i zamykanie środkowej części warg podczas

zaciskania kącików ust.

**Ćwiczenia przygotowujące do głosek szumiących /sz,ż,cz,dż/:**

Ćwiczenia języka:

-klaskanie językiem – naśladowanie odgłosu konia uderzającego kopytami o bruk;

-„liczenie ząbków” – dotykanie czubkiem języka górnych zębów po wewnętrznej stronie, podczas

szerokiego otwierania jamy ustnej;

-„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., kremu czekoladowego, miodu (przy szeroko otwartych ustach);

-„język malarzem” – język to pędzel, którego czubkiem dzieci mają naśladować malowanie różnych

wzorów (kropek, kółek, linii, kwadratów, trójkątów). Moczenie „pędzla” w farbie oznacza dotykanie

czubkiem języka wałka dziąsłowego. Płukanie „pędzla” to oblizywanie językiem dolnych dziąseł od

wewnętrznej strony;

-„słoń” – dosięganie językiem (jak słoń trąbą) do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej

strony;

-„wahadełko” – kierowanie czubka języka w kąciki ust;

-„młotek” – wbijamy gwoździe w ścianę uderzając o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa;

-ostrzenie czubka języka o górne siekacze

- masowanie czubkiem języka wałka dziąsłowego ( należy zwracać uwagę, by ćwiczenia te były

wykonywane przez dziecko z dużą precyzją i przy szeroko otwartych ustach)

-żucia brzegów języka włożonych między zęby trzonowe,

Ćwiczenia warg:

- przesadna realizacja samogłosek A-U,A-U,A-U,E-O,E-O,E-O

-przytrzymywanie ustami wysuniętymi do przodu „wąsów” z rurki lub ołówka

-nadymanie policzków w balonik

-przesadnie długie wymawianie e-u,e-u,e-u

-wydawanie odgłosów (muuuu,ku-ku,hau-hau-hau,puku-puku,tup-tup,bum-bum)

**Ćwiczenia języka przygotowujące do wywołana głoski /r/:**

Ćwiczenia języka:

- kląskanie czubkiem języka o podniebienie twarde

-odklejanie językiem chrupek kukurydzianych z podniebienia

-zlizywanie czubkiem języka z przedniej części podniebienia czekolady, nutelli, kropli miodu, itp.

-delikatne przygryzanie czubka języka zębami

- energicznie stukanie czubkiem języka o wałek dziąsłowy przy otworzonej buzi (podobnie jak przy głosce „l”)

-przytrzymywanie czubka języka „przyklejonego” do wałka dziąsłowego

- liczenie górnych zębów czubkiem języka

- wykonywanie czubkiem języka na podniebieniu kropek, kółeczek, kreseczek itp.