**„Gimnastyka buzi i języka”**

**czyli zabawne sposoby na usprawnianie narządów mowy**

**Ćwiczenia** te  powinny być wykonywane bardzo dokładnie, bez pośpiechu. Należy pamiętać aby czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka.

**Lepiej** **ćwiczyć krótko**,**ale kilka razy dziennie**

Trzeba wybierać kilka ćwiczeń i starać się je wykonać dokładnie.

Początkowo wskazane jest prowadzenie ćwiczeń przed lustrem, aby dziecko najpierw mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów artykulacyjnych, a później  go naśladować i wykonać samodzielnie potem, gdy dziecko wykonuje ćwiczenia dokładnie i bez kontroli wzrokowej. Można do **„gimnastyki buzi i języka”** wykorzystywać każdą okazję: spacer, podróż itp. W pracy z małym dzieckiem warto wykorzystać jego naturalną potrzebę zabawy i prowadzić te ćwiczenia właśnie w takiej formie.

**Zadaniem dorosłego** jest pokazanie poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcanie dziecka do pracy.

Trzeba **chwalić** dzieci za podejmowany wysiłek, nawet gdyby efekty nie były początkowo najlepsze.

Ważne jest, aby dorosły wykonywał ćwiczenia precyzyjnie i tej dokładności konsekwentnie uczył swoje dziecko.

**A oto propozycje ćwiczeń:**

**1.Ćwiczenia warg i policzków**

* **Niesforny balonik** – nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej – wargi złączone.
* **Zajączek**– wciąganie policzków do jamy ustnej, policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą „zajęczy pyszczek”.
* **Całuski**– wargi ściągnięte, wywinięte do przodu – jak przy cmoknięciu.
* **Mam wąsy** – utrzymanie słomki między nosem a górną wargą.
* **Nic nie powiem** – mocne zaciśniecie rozciągniętych warg.
* **Pajac** – wesoła mina: wargi złączone, kąciki uniesione do góry, smutna mina: wargi złączone, kąciki opuszczone w dół.
* **Minki** - naśladowanie min: wesołej - płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha, uśmiech szeroki, smutnej - podkówka z warg, obrażonej - wargi nadęte, zdenerwowanej - wargi wąskie..
* **Rybka**- wysuwanie warg do przodu i rozszerzanie na końcu jak u rybki.
* **Zły pies** - naśladowanie złego psa, unoszenie górnej wargi, wyszczerzanie zębów.
* **Echo** - dobitne wymawianie samogłosek a, o, e, i, u, y.
* **Masaż warg** - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.
* **Motorek**- parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora

**2.Ćwiczenia języka**

* Dotykanie palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
* Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu kawałków kukurydzianych chrupek.
* Zlizywanie nutelli, miodu, dżemu itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
* **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania.
* **Winda**- otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
* **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
* **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
* **Zawody -**kto dłużej utrzyma nieruchomo język za górnymi zębami przy szeroko otwartej buzi ?
* **Malarz**- maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
* **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa. Usta szeroko otwarte!
* **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, w kierunku nosa,  najdalej jak potrafisz.
* **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.( Usta otwarte, żuchwa nieruchoma)

**3. Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej)**

* **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
* **Grzebień**- wysuwnie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
* **Krowa** - naśladowanie przeżuwania.
* **Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.
* **Opuszczanie żuchwy** – powoli i spokojnie opuszczaj żuchwę, starając się jak najszerzej otworzyć buzię. Po serii powolnych ruchów, przyspiesz je.
* **Ziewanie** – świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnij kilkukrotnie.
* **Robienie kółek żuchwą** – raz w prawo, raz w lewo.
* **„Zamiatanie”** żuchwą – przy otwartej buzi przesuwaj dolną szczękę rytmicznie na boki, najpierw powoli, a potem coraz szybciej.
* **Małpa**– ruszaj żuchwą we wszystkich kierunkach, podobnie jak wykonują to małpy. To doskonałe ćwiczenie rozluźniające.

**4*.*Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

* **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
* **Chory krasnoludek** - kasłanie z językiem wysuniętym z ust.
* **Balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
* **Biedronka, parasol, sukienka itp.** - przysysanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
* **Śpioch** - chrapanie na wdechu i wydechu.
* **Rozmowa  kukułki i kurki**- wymawianie sylab:ku - ko, ku -ko,uku - oko, uku - oko,kuku - koko, kuku - koko.

**5**.**Ćwiczenia oddechowe.**

  **„Wąchanie kwiatów”** –  powoli wciąganie powietrza noskami , czynność powtarzamy kilkakrotnie ( można też wąchać perfumy lub inne zapachy).

  **„Dmuchawce - latawce”** –  wciąganie powietrze nosem i dmuchanie jak najdłużej na dmuchawiec lub latawce.

    **„Chłodzenie zupy”** - ręce złożone na kształt głębokiego talerza,  wciąganie powietrza noskami, a wydmuchiwanie buzią jak najdłużej

  **„Chuchanie na zamarznięta szybę”** –  wciąganie powietrza nosem a następnie chuchanie jak najdłużej tak, aby zaparowała.

  **„Chuchanie na zamarznięte ręce”**– tak, aby poczuć na nich ciepło.

  **„Mecz ping – ponga”** –  siedzenie po przeciwnych stronach stolika i dmuchanie na piłeczkę tak aby nie spadła ze stolika

  Wydłużanie fazy wydechowej poprzez**wypowiadanie spółgłosek szczelinowych**:

– f – wietrzyk,                          w – odgłos silnika

– s –  wąż,                                z – pszczoła

– sz – szum morza,                  ż -  samolotu

* **Robienie kleksów z farby wodnej**, dmuchanie na nie przez słomkę z różną siłą i pod różnym kątem. Rozdmuchiwana farba przypomina barwne kwiaty**.**
* **Dmuchanie na plastikowe mini zabawki na kółkach**,  z taką siłą, aby mogły się przemieszczać.
* Trzymanie w dłoni małego kłębka wełny lub piórka. Po głębokim wdechu nosem zdmuchiwanie ich.
* **Dmuchanie na świecę**w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie zgasł.
* **Puszczanie baniek mydlanych**. Zachęcanie do wykonania jak największej bańki mydlanej.
* **Dmuchanie przez rurkę** na lekkie przedmioty.
* **„Gotowanie wody”** - dmuchanie przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni.
* **Wydmuchiwanie kółek na lustrze**.
* **Granie** na organkach lub flecie.

 To tylko kilka przykładów tego, jak w zabawny sposób można pomóc naszym dzieciom w zdobywaniu sprawności prawidłowej artykulacji. Wykorzystujmy też **naturalne sytuacje życiowe**, które w sposób nieuświadomiony przyczyniają się do wzmocnienia mięśni języka, warg czy pozostałych narządów mowy i tym samym dadzą dziecku radość z mówienia ;

* Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać talerz językiem -jak kotek. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka, pomaga też przy jego pionizacji.
* Po śniadaniu posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym, dżemem itp.  i poprośmy, aby zlizał je dokładnie jak miś czy kotek.
* Kiedy dziecko ziewa nie gańmy go, lecz poprośmy, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta-( ćwiczymy podniebienie i szczękę dolną).
* Podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kącika ust).
* Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponujmy mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze ( pionizacja).

**Dmuchanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, żucie pokarmów a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego !!! ☺**