

## Ćwiczenia buzi i języka - czyli zadbajmy by nasze dziecko mówiło poprawnie

- \* Ćwiczenia usprawniające narządy mowy a więc język, wargi i podniebienie są przygotowaniem do prawidłowego mówienia.
- \* Jako zabawę można je prowadzić w ju z 2 - 3 letnim dzieckiem.
- \* Dzieci mają naturalną skłonność do wielokrotnego powtarzanie ulubionych zabaw.



Jeśli więc potraktujemy ćwiczenie  
jako zabawę, będzie ono dla dziecka  
czystą przyjemnością.



**Rola dorosłego** to pokazanie poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcanie dziecka do pracy przez chwalenie za podejmowany wysiłek (choćby efekty nie były od razu widoczne).



**Lepiej ćwiczyć krótko, ale częściej:**

- \* 3 - 4 minut z 3-latkami,
- \* do 10 min. ze starszym dzieckiem,

**Pamiętajmy!**

**Czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka.**



Na początku należy wykonać ćwiczenia z dzieckiem przed lustrem.



Kiedy będzie potrafiło już wykonać je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzącą się okazję: spacer do parku, jazdę samochodem czy drogę do przedszkola.

Ćwiczenia logopedyczne  
zaczynamy od najprostszyc  
- stopniowo zwiększając ich  
trudność.

## Na początku wykorzystajmy 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 dziecku 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 śniadaniu 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 kącika 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.



**Następnie proponujemy dziecku naśladowanie ruchów zwierząt i przedmiotów za pomocą warg i języka np.:**

- ✓ **Konik** jedzie na przejażdżkę. Naśladuj konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.



- ✓ **Wilk** gonił zająca i bardzo się zmęczył, wysunął język i dyszy. Wysuń język jak najdalej na brodę - pokaż dyszącego wilka.



- ✓ **Huśtawka** unosi się do góry, a potem wraca na dół. Wysuń 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 ją 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 kopaleś szeroką łopatką w piasku. Otwórz buzię i wysuń język za dolną wargę. Postaraj się, aby język był szeroki jak łopátka.

- ✓ Malarz maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj językiem swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- ✓ Młotkiem wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując 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.



- ✓ Żyrafa wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj pociągnąć język do góry, 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.

**Pamiętajmy jednak, że proponowane  
ćwiczenia nie mogą zastąpić wizyty u  
logopedy, koniecznej gdy dziecko ma wadę  
wymowy, mogą za to wspomóc i  
przyspieszyć naturalny proces rozwoju  
mowy.**