

## ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE (JEZYKA I WARG) DO WYKORZYSTANIA PRZEZ RODZICÓW

**Codziennie wykorzystujemy naturalne okazje, aby pogimnastykować aparat mowy. Zaczynamy od ćwiczeń najprostszych i gdy nadarzy się okazja stale je powtarzamy np.:**

- Kiedy dziecko ziewa poproś, aby szeroko ziewnęło jeszcze kilka razy.
- Gdy na talerzu został ulubiony sos lub rozpuszczone lody - pozwól wylizać to 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 wargi miodem lub kremem czekoladowym i poproś, aby zlizalo je dokładnie języczkiem 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 (szczególnie zwróć uwagę na górne zęby).
- Przy wspólnym rysowaniu kółek i kresek poproś, aby dziecko „narysowało” językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczkę (od jednego do drugiego kącika ust).
- Żucie pokarmów, lizanie lodów, dmuchanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarzniete dłonie, cmokanie i wysyłanie całuska poprzez dmuchnięcie, puszczenie baniek mydlanych a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

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

- KONIK. Konik jedzie na przejażdżkę. Naśladuj konika stukając językiem o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania (język szeroki styka się z wałeczkami za zębami, usta otwarte szeroko)
- HUŚTAWKA. Huśtawka unosi się do góry, a potem wraca na dół. Język porusza się w pionie dotykając od środka raz górnych zębów, raz dolnych przy szeroko otwartych ustach
- KARUZELA. 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 w kółko.
- ŚWINKA. Wsuń obie wargi do przodu, udając ryjek świnki. Następnie połóż na górnej wardze słomkę lub ołówek i spróbuj ją jak najdłużej utrzymać lub poruszaj ryjkiem w różne strony.
- CHOMIK. Chomik wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.

- MALARZ. Malarz maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj językiem swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- MŁOTEK. Młotkiem wbijamy gwoździe w ścianę(sufit). Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa (buzia szeroko otwarta)
- DRZWI. Drzwi do domu otwierają się i zamykają. Wargi to nasze drzwi do domu. Pokaż jak wargi otwierają się i zamykają.
- ŻYRAFA. Żyrafa wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz jak najszerzej usta i spróbuj pociągnąć język do góry (dotknąć podniebienia) najdalej jak potrafisz.
- SŁOŃ. 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.
- WAHADEŁKO. Zamieniamy języczek w wahadełko, dotykamy językiem raz jednego, raz drugiego kącika ust.
- GUMA. Przylepiamy język do podniebienia twardego – okolice wałka zazębowego i próbujemy rozciągać poprzez pionowe poruszanie żuchwą.
- KOBRA. Kładziemy język na szpatułkę i zawijamy na szpatułce jak głowę kobry. Podnosimy ją do góry, jak najwyżej przy szeroko otwartych ustach. Ćwiczenie rewelacyjne, lecz trudne i niespecjalnie lubiane przez dzieci. Jeśli sprawia kłopot zrezygnować i pozostawić specjalście.
- Dla odprężenia w czasie ćwiczeń ziewamy lub parskamy. Inspiracji do ćwiczeń można też szukać m.in. w książeczkach z serii „Naśladuj mnie” (WSiP). Ćwiczenia nie muszą, a nawet nie powinny być czasochłonne – najwygodniej wykonywać je przed lustrem w czasie porannej i/lub wieczornej toalety czyli 1-2 razy dziennie po minimum 5, maksimum 10 minut. Natomiast ważne jest, aby były one wykonywane **SYSTEMATYCZNIE!!! CODZIENNIE 5 -10 MI NUT!!!**

**POWODZENIA!!!**

Zestaw ćwiczeń wybrała i przygotowała:

LOGOPEDA – mgr Edyta Kabat