

„GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA”

Gimnastykę buzi i języka najlepiej wykonywać każdego dnia przez około 10 minut. Każde ćwiczenie wymaga wykonania kilku powtórzeń. Na początku dziecko powinno ćwiczenia wykonywać przed lustrem pod kontrolą wzroku. Nie trzeba wykonywać wszystkich ćwiczeń zamieszczonych na poniższej liście na raz, ale ważne by wykonać po kilka ćwiczeń z każdej grupy.

Ćwiczenia oddechowe:

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia prowadzone są najczęściej w formie zabawowej, przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp.

1. Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.
2. Dmuchanie na płomień świecy - tak by tańczył.
3. Dmuchanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek, trafianie do celu.
4. Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.
5. Chłodzenie „ gorącej zupy” - dmuchanie ciągłym strumieniem na dłoń.
6. „ Zdmuchiwanie mlecza” - długo, aż spadną wszystkie nasionka.
7. Chuchanie na zmarznięte ręce- ciepłym powietrzem, buzia szeroko otwarta.
8. Naśladowanie balonika - wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ sssss”.
9. Nadmuchiwanie prawdziwego balonika.
10. Dmuchanie przez słomkę do kubeczka z wodą - robienie bąbelków.
11. Puszczanie baniek mydlnych.
12. Naśladowanie syreny - „ e - u, e- u”, „ a - u, a - u” - na jednym wydechu.
13. Dmuchanie na piórko nad głową, aby nie spadło na ziemię.
14. Liczenie na jednym wydechu - jak najdłużej.
15. Powtarzanie zdań na jednym wydechu - najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.
16. Powtarzanie zdań szeptem.
17. Naśladowanie śmiechu różnych osób:

- staruszki: che - che - che

- kobiety - cha- cha- cha

- mężczyzny - ho- ho- ho

- dziewczynki - chi- chi- chi.

Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych:

U większości dzieci z wadą wymowy występuje obniżona sprawność narządów artykulacyjnych (języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego), dlatego tak ważne są ćwiczenia usprawniające motorykę aparatu artykulacyjnego.

Ćwiczenia warg:

1. Naśladowanie lwa - buzia szeroko otwarta - wymawiamy długie „a”.
2. Wymawianie „o” - buzia okrągła jak kóleczek.
3. Wymawianie na przemian „ a - o”.

4. Oddalanie od siebie kącików ust - buzia w uśmiech - wymawianie „i”.
5. Zbliżanie do siebie kącików ust - buzia w ryjek - wymawianie „u”.
6. Naprzemienne wymawianie „i - u”.
7. Stękanie - wymawianie „y” - wysuwanie żuchwy do przodu, buzia otwarta.
8. Stękanie - wymawianie „e” - uśmiech, buzia szeroko otwarta.
9. Układanie ust jak przy wymowie samogłosek, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e.
10. Cmokanie.
11. Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
12. Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
13. Wysuwanie zamkniętych warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
14. Wysuwanie zamkniętych warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami w kółeczko.
15. Podwieczorek pieska - chwywanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba.
16. Rybka - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby "zamknięte".
17. Smutna minka - pokaż jak wyglądają smutne usta (podkówka z warg).
18. Obrażona minka - pokaż jak wyglądasz obrażony.
19. Znikające wargi - pokaż, jak wyglądalibyśmy bez warg (wargi wciągnięte do wewnątrz).
20. Dzióbek - zrób z warg dzióbek ptaszka (złączone wargi, wysunięte daleko do przodu).
21. Warczenie pieska - pokaż jak warczy zły pies (uniesij górną wargę, pokazując zęby).
22. Chowamy wargi - zakładamy górną wargę na dolną i odwrotnie.

Ćwiczenia języka:

1. **UWRAŻLIWIANIE** - dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienie górne, **tuż za górnymi zębami**, nazywając je "zaczarowanym miejscem", "parkingiem" itp., w którym język powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię - to bardzo ważne miejsce, które jest punktem wyjścia do wielu ćwiczeń dla prawidłowej wymowy.
2. Trzymanie - przytrzymywanie czubkiem języka przy „zaczarowanym miejscu” rodzynek, pastylek pudrowych, skórki chleba, itp.
3. Malarz - malujemy językiem swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
4. Młotek - zmieniamy język w młotek i uderzamy nim o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoźdźcia.
5. Żyrafa - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz ku podniebieniu.
6. 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.
7. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
8. Wypychanie językiem policzków z jednej i drugiej strony.
9. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych - krążenie językiem.
10. Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
11. Jedzie konik - kłaskanie językiem.
12. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust (żuchwa opuszczona).
13. Język wysunięty wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust.
14. Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota” (szeroki a potem wąski).
15. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta

zamknięte.

16. Wymiatanie okruszków - językiem zza dolnych zębów.

Ćwiczenia policzków:

1. Nadymanie policzków - „gruby miś”.
2. Wciąganie policzków - „chudy zajaczek”.
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
4. Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.
5. Pęknięty balonik - powolne wypuszczanie powietrza z buzi małą dziurką

Ćwiczenia żuchwy

1. Zamykanie i otwieranie domku - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski „a”, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
2. Grzebień - wysuwanie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
3. Krowa - naśladowanie przeżuwania.
4. Guma do żucia - żucie gumy lub naśladowanie żucia
5. Kukułka - ruchy żuchwy do przodu i do tyłu
6. Opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej przy zaciśniętych wargach

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

1. Ziewanie, kaszlenie, chrapanie, chrząkanie
2. Zmęczony piesek - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
3. Balonik - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
4. Kukułka i kurka - wymawianie sylab:
ku - ku, ko - ko
uku - uku, oko - oko,
kuku - kuku, koko - koko.
5. Płukanie gardła wodą - gulgotanie - jeśli dziecko potrafi.
6. Naśladowanie połykania pastylek (naśladowanie!!!)
7. Oglądanie gardła w lusterku podczas wymawiania samogłoski „a”.
8. Gąska - buzia otwarta i naśladowujemy gęganie gąski
9. Grzejemy rączki - chuchamy ciepłym powietrzem na rączki, buzia otwarta, język na dole za zębami (można chuchać na lusterko tak aby zaparowało).

Życzeń miłych ćwiczeń.