

## ĆWICZENIA BUZI I JĘZYKA

*Aby narządy mowy były sprawniejsze należy wykonywać z dzieckiem ćwiczenia buzi i języka. Trzeba pamiętać o systematyczności. Z dzieckiem starszym warto ćwiczyć ok. 10 min. kilka razy dziennie. Można ćwiczenia wykonywać przy różnych okazjach, np. na spacerze, w podróży, podczas zabawy. Na początku ważne jest, by wykonywać ćwiczenia przed lustrem, aby dziecko mogło zaobserwować prawidłowy wzorzec ćwiczenia.*

*Ćwiczenia wzmacniające mięśnie warg:*

- *przesadne, głośne i dokładne wymawianie naprzemienne samogłosek: e-o-e-o-e-o (naśladujemy karetkę pogotowia), i-o-i-o-i-o (zabawa w naśladowanie osiołka), e-u-e-u-e-u (naśladowanie straży pożarnej);*
- *"Pajacyki" - naśladowanie min wesołego i smutnego pajacyka;*
- *„Wielbłąd” - zakładanie dolnej wargi na górną i odwrotnie - górnej na dolną;*
- *"Króliczek" - wysuwanie warg do przodu (wargi ściągnięte) i przesuwanie w kącki ust: w prawo, w lewo;*
- *parskanie - naśladowanie odgłosu zmęczonego konika lub warkotu samochodu;*
- *całuski, czyli głośne cmokanie ściągniętymi w dzióbek wargami;*
- *nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza do drugiego (tak jakbyśmy pługali buzią wodą);*
- *nadmuchiwanie baloników, puszczenie baniek mydlanych;*

- wciąganie policzków do jamy ustnej;
- „Wąsy” - utrzymywanie słomki lub kredki między nosem a górną wargą;
- „Rybka” - powolne otwieranie i zamykanie warg wysuniętych do przodu;
- „Ptaszki” - wysuwanie do przodu mocno ściągniętych warg, gwizdanie przy ich lekkim rozchyleniu (fiu, fiu..).

### Ćwiczenia języka:

- "Zzajany piesek" - wysuwanie języka daleko na brodę;
- "Kotek" - oblizywanie warg, mlaskanie, naśladowanie ruchu picia mleka z miseczki;
- „Jaszczurka” - zjadanie okruszków, płatków kukurydzianych, posypki z talerzyka, posługując się tym razem tylko czubkiem języka;
- unoszenie języka wysoko w kierunku nosa;
- „Liczenie ząbków” - unoszenie czubka języka do górnych i dolnych zębów, dotykanie, „liczenie” językiem poszczególnych zębów;
- „Dentysta” - sprawdzanie językiem, czy w ząbkach nie ma ubytków;
- „Wahadełko” - kierowanie języka w kąci ust bez dotykania warg i zębów;
- „Wesoły źrebak” - klaskanie językiem (naśladowanie stukotu końskich kopyt);

- „Malowanie sufitu” - przesuwanie czubka języka od zębów do podniebienia miękkiego, tak jakby język był pędzelkiem i malował w buzi sufit;
- „Skacząca piłka” - wypychanie językiem prawego i lewego policzka, tak jakby do buzi wpadła piłeczka;
- „Wąż” - przeciskanie języka pomiędzy zaciśniętymi zębami;
- „Liczenie gwiazdek na niebie” – dotykanie czubkiem języka różnych punktów na podniebieniu;
- „Pada deszcz” - unoszenie języka do górnego dziąsła i opuszczanie go do dolnego dziąsła - usta otwarte, broda nieruchoma!

#### Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- płukanie gardła ciepłą wodą tzw. gulgotanie;
- chrapanie na wdechu i wydechu, chrząkanie, chuchanie;
- "Przeciąg" - wciąganie powietrza nosem i wypuszczanie buzią przy szeroko otwartych ustach;
- przenoszenie za pomocą słomki - wciągając powietrze - małych skrawków papieru - z kartki na kartkę lub chrupków kukurydzianych z pudełka do pudełka;
- picie gęstych soków przez cienką rurkę
- „Zamykanie i otwieranie domku”- tj. powolne otwieranie i zamykanie buzi;

#### Ćwiczenia żuchwy:

- *powolne opuszczanie i unoszenie żuchwy przy zamkniętych ustach;*
- *powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył oraz na boki przy zamkniętych ustach;*
- *„Szufladka”- powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył oraz na boki przy otwartych ustach;*
- *„Guma do żucia”- naśladowanie ruchów żucia gumy;*
- *„Grzebień”- wysuwanie żuchwy, zakładanie dolnych zębów na górną wargę i przesuwanie zębami na boki, po górnej wardze i na odwrót, cofanie żuchwy i zakładanie górnych zębów na dolną wargę i przesuwanie zębami na boki, po dolnej wardze;*
- *„Krokodyla paszcza” - szeroko otwarta buzia z uwidocznionymi zębami, wykonujemy „kłapanie” paszczą.*