

## Ćwiczenia logopedyczne polepszające sprawność aparatu mowy

- **Nauka unoszenia języka za górne zęby** (kilkanaście razy dziennie, przed lustrem)

- Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je **zaczarowanym miejscem, parkingiem** itp.. w którym język (krasnodudek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.
- Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- Konik jedzie na przejażdżkę – naśladować konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- 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.
- Malarz – maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.

- **Ćwiczenia oddechowe :**

( wdech nosem, usta zamknięte, wydech ustami ułożonymi w dziobek)

- Dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki.
- Tańczący płomyczek – dmuchanie na płomień świecy, tak by wyginać go pod wpływem dmuchania.
- Wydmuchiwanie baniek mydlanych.
- Dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszane na nitkach różnej długości.
- Kto dmuchnie dalej? – zdmuchiwanie kulki waty kosmetycznej, lekkich przedmiotów.
- Gotowanie obiadu – rozdmuchiwanie w naczyniu chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki, kawałków styropianu.
- Nadmuchiwanie baloników, zabawek i piłek z folii.

**Gimnastykę aparatu mowy** rozpoczynamy od ćwiczeń najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. Na początku możemy wykorzystać naturalne sytuacje:

- Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać talerz językiem jak kotek.
- Po śniadaniu posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym lub mlekiem w proszku 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.
- Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponujmy mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze.
- Przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponujmy dziecku liczenie zębów lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno.
- Podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kąca ust).

- Dmuchiwanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, żucie pokarmów a nawet wystawianie języka to też ćwiczeni aparatu artykulacyjnego.

- **Ćwiczenia usprawniające wargi**

- Balonik – nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami).
- Całuski – usta układamy w „dziobek” i cmokamy posyłając do siebie buziaki.
- Niejadek – usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- Rybka – powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby „zamknięte”
- Świnka – wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki.
- Wąsy – wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
- Straż pożarna – wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a u
- Pojazdy – naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera itp.

- **Ćwiczenia usprawniające język (pionizacja)**

- Dotykamy 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.
- Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- Konik jedzie na przejażdżkę – naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.
- Winda – otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą – raz do góry, raz do dołu.
- Chomik – wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- 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, naśladowując wbijanie gwoźdźcia.

- **Ćwiczenia żuchwy**

- 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.

Opracowała:

Anna Słotwińska