

## **„Gimnastyka buzi i języka” czyli zabawne sposoby na usprawnianie narządów mowy.**

Jedną z częstych przyczyn powstawania wad wymowy u **dzieci w wieku przedszkolnym** jest niedostateczna sprawność narządów artykulacyjnych, przede wszystkim: **języka, warg, policzków, żuchwy, podniebienia miękkiego oraz koordynacja tych ruchów z oddechem**. Dzieci, których narządy mowy nie są odpowiednio sprawne często zastępują głoski trudne do wymówienia łatwiejszymi, ponieważ nie potrafią wykonywać precyzyjnie pewnych ruchów artykulacyjnych, dających w efekcie głoskę.

Dlatego tak ważną rolę w procesie wspierania rozwoju mowy u dziecka oraz przy okazji korekcji zaburzeń mowy pełnią **ćwiczenia artykulacyjne**.

**Ćwiczenia** te powinny być wykonywane bardzo dokładnie, bez pośpiechu. Należy pamiętać aby czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka.

**Lepiej ćwiczyć krótko, ale kilka razy dziennie!!!**

Trzeba wybierać **kilka ćwiczeń** i starać się je wykonać dokładnie.

Początkowo wskazane jest prowadzenie ćwiczeń przed lustrem, aby dziecko najpierw mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów artykulacyjnych.

Trzeba **chwalić** malucha za podejmowany wysiłek, nawet gdyby efekty nie będą początkowo najlepsze.

### **A oto propozycje kilku ćwiczeń do codziennego powtarzania:**

#### **1. Ćwiczenia warg i policzków**

- **Niesforny balonik** – nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej – wargi złączone.
- **Zajęczek** – wciąganie policzków do jamy ustnej, policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą „zajęczy pyszczek”.
- **Całuski** – wargi ściągnięte, wywinięte do przodu – jak przy cmoknięciu.

#### **2. Ćwiczenia języka**

- Dotykanie palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp.. w

którym język (krasnołudek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.

- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu kawałków kukurydzianych chrupek.
- Zlizywanie nutelli, miodu, dżemu itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania.

### 3. Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej)

- **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
- **Grzebień** - wysuwanie 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.

### 4. Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- **Chory krasnołudek** - kasłanie z językiem wysuniętym z ust.
- **Balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
- **Biedronka, parasol, sukienka itp.** - przysysanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...

**Można do „gimnastyki buzi i języka” wykorzystywać każdą okazję: spacer, podróż itp. W pracy z małym dzieckiem warto wykorzystać jego naturalną potrzebę zabawy i prowadzić te ćwiczenia właśnie w takiej formie!!!**

Już niedługo kolejne propozycje ćwiczeń usprawniających aparat artykulacyjny!!!

**BAWCIE SIĘ DOBRZE!!!!**