„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, 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, baniek mydlanych, wiatraczków itp.

1. Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami. Unikamy unoszenia ramion do góry, uczymy się oddychać torem przeponowym.
2. Dmuchanie na płomień świecy – tak by tańczył.
3. Wyścigi piłeczek pingpongowych, dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek - ćwiczymy długi, spokojny wydech.
4. Chłodzenie „gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem na dłonie.
5. Chuchanie na zmarznięte ręce- buzia szeroko otwarta, chuchamy ciepłym powietrzem.
6. Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ sssss”.
7. Puszczanie baniek mydlanych.
8. Naśladowanie syreny – „ e - u, e- u”, „ a – u, a - u” – na jednym wydechu.
9. Naśladowanie śmiechu różnych osób:
   - staruszki: che- che- che
   - kobiety – cha- cha- cha
   - mężczyzny – ho- ho- ho
   - dziecka – chi- chi- chi.

Gimnastyka buzi i języka:

U większości dzieci z wadą wymowy występuje obniżona sprawność mięśni warg, policzków, języka, dlatego tak ważnesą ćwiczenia usprawniające działanie buzi i języka.

Ćwiczenia warg:

1. Naśladowanie lwa – buzia szeroko otwarta – wymawiamy długie „a”.
2. Cmokanie – całuski.
3. Parskanie konika - wprawianie warg w drganie.
4. Masaż warg zębami (zębami górnymi dolnej wargi i odwrotnie dolnymi zębami górnej wargi).
5. Wysuwanie zamkniętych warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami w kółeczko.
6. Podwieczorek pieska - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba.
7. Rybka - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, w tym czasie utrzymujemy zęby zamknięte.
8. Smutna minka - podkówka z warg.
9. Uśmiech – wesoła minka.
10. Znikające wargi - wargi wciągnięte do wewnątrz buzi.
11. Warczenie pieska – unosimy górną wargę, pokazując zęby.

Ćwiczenia języka:

1. Malarz – malujemy językiem swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
2. Młotek–zmieniamy język w młotek i uderzamy nim o dziąsła tuż za górnymi zębami.
3. Żyrafa - ma długą szyję, wyciąga się mocno do góry – otwieramy szeroko usta i wyciągamy język ku podniebieniu.
4. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
5. Wypychanie językiem policzków z jednej i drugiej strony.

6. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych - krążenie językiem.
7. Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
8. Jedzie konik - kląskanie językiem przy otwartych ustach, bez poruszania brodą.
9. Język wysunięty z buzi przyjmuje na przemian kształt „łopaty" i „strzały" (szeroki a potem wąski).
10. Wymiatanie okruszków językiem zza dolnych zębów.

Ćwiczenia policzków:

1. Nadymanie policzków – „ gruby miś".
2. Wciąganie policzków – „chudy zajączek".
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".
2. Grzebień - wysuwnie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
3. Guma do żucia - żucie gumy lub naśladowanie żucia.
4. Kukułka - ruchy żuchwy do przodu i do tyłu.
5. Opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej przy zaciśniętych wargach

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

1. Naśladujemy ziewanie, kaszel, 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. Gąska - buzia otwarta i naśladujemy gęganie gąski
6. Grzejemy rączki - chuchamy ciepłym powietrzem na rączki, buzia otwarta, język na dole za zębami (można chuchać na lusterko tak aby zaparowało).

Życzę miłych ćwiczeń
Jolanta Szmagała
Logopeda