

## Zajęcia z logopedą

Agnieszka Pakuła

Przesyłam ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania i rozwijania mowy dzieci. To są tylko propozycje. Dużo więcej można znaleźć, zaglądając na stronę: [www.mimowa.pl](http://www.mimowa.pl).

### USPRAWNIANIE NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH

Gimnastykę buzi i języka rozpoczynamy od ćwiczeń najłatwiejszych i najlepiej by było, gdyby były, przynajmniej na początku, wykonywane całą rodziną, a do tego przy lustrze. Pamiętaj, że takie ćwiczenia i rodzicom mogą się przydać. Takie wspólne ćwiczenia to przecież świetna zabawa! Na początku naszej listy są ćwiczenia najprostsze, każde kolejne jest trudniejsze. Języki gotowe? No to zaczynamy!

1. „Koniki” - klaskanie przy jednoczesnym uśmiechu.
2. „Malowanie gwiazd” - czubkiem języka dotykajcie różnych miejsc na podniebieniu.
3. „Malowanie sufitu” - dotknijcie językiem do podniebienia i prowadźcie go wzdłuż podniebienia twardego do miękkiego, czyli od zębów do gardła.
4. Policzcie zęby czubkiem języka - najpierw na górze, a potem na dole.
5. „Mycie zębów” językiem od strony zewnętrznej i wewnętrznej. Przy tym ćwiczeniu możecie mieć otwarte usta.
6. Zaciśnijcie z całej siły wargi, a następnie próbujcie je spychać językiem z zębów.
7. Skierujcie język do nosa, do brody, do prawego ucha, do lewego ucha. UWAGA! Osoby, które wsuwają język między zęby, nie powinny wykonywać tego ćwiczenia!
8. Dotykajcie czubkiem języka na zmianę lewego i prawego kąca ust.
9. Przyklejcie język do podniebienia przy opuszczonej żuchwie. Następnie gwałtownie odklejcie język tak, by uzyskać odgłos klaskania.
10. Oblizujcie językiem dolną i górną wargę.
11. „Rurka” – ułóżcie język w rurkę.
12. „Język na gumce” - język przyklejcie do podniebienia, jednocześnie opuszczając żuchwę (dolną szczękę). Nie pozwólcie, by język odkleił się od podniebienia. To ćwiczenie rozciąga wędzidełko.
13. „Woźnica” – klaskajcie i cmokajcie na przemian.
14. Opuście dolną szczękę i połóżcie swobodnie język na dolnej wardze. Powinien być spłaszczony i rozszerzony tak mocno, by jego boki dotykały do kącików ust.
15. „Koszyczek” - zwińcie język do środka buzi. Musi on być dosyć szeroki, by udało się utworzyć z niego rodzaj koszyczka. Możecie sobie pomóc małymi cukierkami i z języka zrobić „łyżeczkę”, która utrzyma cukierek w dole języka i nie spowoduje jego połknięcia.

Przykłady ćwiczeń języka:

- wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie w głąb przy bardzo szeroko otwartej jamie ustnej
- oblizywanie wargi dolnej i górnej
- dotykanie czubkiem języka górnych i dolnych zębów przy maksymalnym opuszczeniu szczęki dolnej
- mlaskanie czubkiem języka
- unoszenie i opuszczanie tyłu języka; przód języka opiera się o dolne zęby, tył języka

wykonuje rytmiczne ruchy, podnosząc się i opuszczając na dno jamy ustnej

- zabawa Język na defiladzie: mówimy dzieciom, że język wędruje na defiladzie: raz- czubek języka na górną wargę, dwa –czubek języka do lewego kącika ust, trzy – czubek języka na dolną wargę, cztery – czubek języka do prawego kącika ust. Ruchy muszą być energiczne i zdecydowane.

Ćwiczenia usprawniające wargi i policzki:

- zaokrąglanie i spłaszczanie warg przy zwartych szczękach
- cmokanie
- wymawianie samogłosek ustnych przy zwartych szczękach
- nadymanie policzków
- nadymanie policzków na zmianę lewego i prawego

A teraz wierszyk:

**Sześć jajeczek**

SZEŚĆ JAJECZEK SIĘ SPOTKAŁO,  
KAŻDE COŚ POWIEDZIEĆ CHCIAŁO:  
GŁOŚNO GŁOSKI WYMAWIAŁY,  
USTA ŁADNIE UKŁADAŁY A, O, U, E, I, Y  
A ROZEŚMIANĄ BUŻKĘ MA,  
ŚMIEJE SIĘ HA HA HA  
WIĘC POWTÓRZYĆ MOŻESZ TEŻ  
**HAAAA HAAAA, HAAAA.... JEŚLI CHCESZ?**  
O ZDZIWIONĄ BUŻKĘ MA,  
WCIAŻ POWTARZA OOOOO...JAI  
U ROZMARZONĄ BUŻKĘ MA,  
CZASEM SOBIE WRĘCZ ZASYPIA.  
I UŚMIECHA SIĘ WESOŁO  
AŻ SIĘ MIŁO ROBI WKOŁO  
E WCIAŻ PŁACZE ,LAMENTUJE ,  
KTO POCIESZYĆ JAJKO UMIE?  
Y JEST ZŁE, OJJJJ NIE!  
KOGO DZISIAJ SKRZYCZEĆ CHCE?  
SZEŚĆ JAJECZEK SIĘ SPOTKAŁO  
KAŻDE COŚ POWIEDZIEĆ CHCIAŁO....



www.mimowa.pl

Oraz gra dla całej rodziny

# GIMNASTYKA

## BUZI I JĘZYKA

