

Gimnastyka buzi i języka.

Poniższe ćwiczenia mają na celu wspieranie rozwoju mowy poprzez usprawnienie aparatu artykulacyjnego, są odpowiednie dla wszystkich dzieci, nawet tych u których występuje międzyzębowość.

Uwaga! Ćwiczenia wykonuj przed lustrem lub pod kontrolą osoby dorosłej. Powodzenia!

1. Przy szeroko otwartych ustach dotykaj czubkiem języka raz górnych raz dolnych zębów
2. „Umyj podłogę” językiem od wewnętrznej strony (przesuwamy czubkiem języka po wewnętrznej stronie dolnych zębów).
3. Jeśli umyłeś już podłogę czas na chwilę odpoczynku. Połóż szeroki, luźny i płaski język za dolnymi zębami. Jeśli to ćwiczenie sprawia trudność wypowiedz głoskę „a”, która pomoże Ci odpowiednio ułożyć język i chwilę przytrzymaj język w takiej pozycji.
4. Kolejne zadanie- otwórz szeroko buzię i dotknij czubkiem języka podniebienia. Język wysoko do góry! Spróbuj go tak chwilę utrzymać.
5. Teraz „pomaluj sufit”. Przy szeroko otwartej buzi zjeżdżaj szerokim językiem od górnych, przednich zębów w stronę gardła. Powtórz zadanie pięć razy.
6. „Namaluj na suficie” dowolny wzór, może to być koło, kwiat, gwiazda itp.
7. Wypychaj językiem raz lewy, raz prawy policzek
8. Cmokaj wargami ściągniętymi w dziubek
9. Uśmiechnij się szeroko
10. Na przemian rozciągaj wargi do uśmiechu i ściągaj w dziubek
11. Ściągnij wargi i próbuj gwizdać
12. Nabierz dużo powietrza do buzi i wypuść je ustami
13. Nabierz powietrze do jednego policzka i przenieś je do drugiego
14. A teraz wciągnij policzki do środka

GOTOWE! Każde ćwiczenia powtarzaj kilka razy!!! Poniżej znajdują zdjęcia, które obrazują ćwiczenia nr 7, 9,12,13 oraz 14.



7.



9.



12.



13.



14.

Obrazki pochodzą z książki „Śmieszne minki dla chłopczyka i dziewczynki: ćwiczenia usprawniające wymowę” I. Michalak-Widera, (2002) Katowice, UNIKAT-2.