

GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

Umiejętność **poprawnego mówienia** jest w naszych czasach szczególnie ważna. Dla prawidłowego kształtowania i rozwoju mowy konieczne jest prawidłowe funkcjonowanie:

- **aparatu artykulacyjnego** (wargi, język, podniebienie, policzki, uzębienie),
 - **aparatu fonacyjnego** (krtań, gardło, jama nosowa),
 - **oddechowego** (płuca, oskrzela, tchawica),
 - **ośrodkowego układu nerwowego, narządu słuchu**
- poziom rozwoju umysłowego i emocjonalnego dziecka.**

Ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny są bardzo ważne dla właściwego rozwoju mowy. W procesie mowy, czyli artykulacji, biorą udział tak zwane narządy mowy: język, policzki, wargi, podniebienie miękkie oraz żuchwa. Artykulacja niektórych głosek, np.: s, sz, ż, ć, cz, r wymaga koordynacji aż trzech artykulatorów a delikatne przesunięcie np. języka czy nieprawidłowe ułożenie warg będzie skutkowało zmianą brzmienia głoski. Terapia logopedyczna zaczyna się zawsze od usprawnienia buzi i języka. Ćwiczenia należy wykonywać razem z dzieckiem przed lustrem. Prezentując w lustrze dziecku prawidłowy sposób wykonania ćwiczenia dajemy mu wzorzec.

Zachęcamy Państwa do zabawy z dziećmi w domu!

1. Pierwsza grupa ćwiczeń jest przeznaczona dla najmłodszych dzieci, 2-4 letnich i zawiera ćwiczenia przygotowujące język do pionizacji potrzebnej np. do realizacji głoski „l”
 - Wyciągamy język do góry. Język staramy się unosić a nie opierać o dolne zęby. Staramy się też, aby buzia była w miarę otwarta (na zachętę można na górną wargę przykleić kawałek np. opłatka).
 - Teraz ćwiczenie przeciwstawne rozluźniające język: wyciągamy język na brodę, pozwalamy mu odpocząć. Naprzemiennie wykonujemy ćw. 1 i 2.
 - „Huśtawka” –buzia lekko uchylona, język dotyka naprzemiennie raz jednego a raz drugiego kącika ust. Staramy się, aby przesunął się tylko język a nie cała głowa.
 - Oblizujemy się jak kotek –buzia uchylona, język oblizuje dookoła górną i dolną wargę. Pamiętamy, aby język był w miarę mocno wyciągnięty i starannie oblizywał górną wargę (można górną wargę posmarować czymś smacznym: miodem, kremem czekoladowym itp.)
 - Dotykamy językiem do górnych zębów (język wyprostowany „na baczność”), buzia pozostaje otwarta.
 - Język wyciągamy z buzi raz jako cienki grocik a raz jako szeroką łopatkę.
 - Kłaskamy językiem (konik).
 - Uśmiejemy się jak żaba –buzia uśmiecha się szeroko, ale nie pokazujemy zębów.
 - Uśmiejemy się jak rybka –wargi mocno ściągają się w kółeczko.
 - Robimy balon z policzków.
 - Parskamy jak konie –to ćwiczenie rozluźnia mięśnie warg.

2. Druga grupa ćwiczeń jest przeznaczona dla starszych dzieci, które już osiągnęły większą świadomość ciała i ułożenia aparatu artykulacyjnego. Ćwiczenia można wykonywać z dziećmi 5 letnimi, pomogą przygotować artykulatory do realizacji głosek szumiących (sz, ż, cz, dż).

- Dotykamy językiem za górne zęby (język wyprostowany „na baczność”), buzia pozostaje otwarta.
- Językiem dotykamy dziąseł za dolnymi zębami.
- Dotykamy językiem każdy górny ząb od wewnętrznej strony ust i liczymy zęby z lewej i prawej strony.
- Język unosimy za górne zęby i staramy się aby utworzył szeroki wachlarz dotykający do górnych zębów przedtrzonowych (czwórki i piątki).
- Malujemy sufit: język przesuwa się po podniebieniu od zębów do tyłu buzi i z powrotem. Powtarzamy kilka razy.
- Malujemy ściany: językiem wypychamy policzki, przesuwamy językiem w górę i w dół po policzkach.
- Wymiatamy śmieci: czubek języka energicznie wyrzuca „śmieci” z za dolnych zębów.
- Balon z ust robimy raz na prawy i raz na lewy policzek. Puszczając powietrze dociskamy policzek do linii zębów.
- Uśmiechamy się jak żaba szeroko rozciągając usta.
- Uśmiechamy się jak ryba ściągając wargi w kółeczko.
- Kląskamy językiem.
- Parskamy wargami.

3. Trzecia grupa ćwiczeń to propozycje ćwiczeń usprawniających pracę podniebienia miękkiego, i wykonujemy je wtedy kiedy dziecko ma problemy z wypowiedaniem głosek tylnojęzykowych (k, g).

- Ziewanie -wykonujemy wdech naśladujący ziewanie z ustami szeroko otwartymi.
- Unoszenie i opuszczanie podniebienia miękkiego (naśladujemy chrapanie) przy szeroko otwartych ustach, obserwowanie ruchów podniebienia w lusterku.
- Wymawianie samogłoski „a” przy szeroko otwartych ustach. W lusterku widoczne są ruchy podniebienia miękkiego i tylnej ściany gardła.
- Gwizdanie -początkowo z zatkanym nosem, później stopniowo należy nauczyć się gwizdania bez zaciskania nosa.
- Naśladujemy różne rodzaje śmiechu: śmiech mamy(ha,ha,ha), śmiech taty (he,he,he) śmiech dziecka (hi, hi, hi).
- Zatrzymanie powietrza w jamie ustnej. Należy nadąć policzki i przytrzymać.
- Wciąganie policzków do wewnątrz jamy ustnej.
- Huhanie na szybę, zmarznęte ręce.
- Wypowiadanie sylab: apa, epe, opo, upu, ypy z mocnym zwarciem i wybuchem warg w czasie artykulacji (spółgłoska p polega na gwałtownym rozwarciu warg przez powietrze, gromadzące się w ustach ciśnieniem).

4. Czwarta grupa ćwiczeń jest przeznaczona do usprawniania artykulatorów w przypadku obniżonego napięcia mięśni w obrębie narządów mowy i wynikającą z tego wymowy międzyzębowej (seplenienie międzyzębowe).
- Usprawnianie pionizacji języka:
 - Zlizywanie z podniebienia twardego dżemu czy nutelli przy szeroko otwartych ustach.
 - Kląskanie językiem (konik).
 - Przy szeroko otwartej buzi język dotyka raz dolnych a raz górnych zębów (skakanka).
 - Przesuwamy językiem po podniebieniu od zębów do gardła i ponownie do zębów (malowanie podniebienia)
 - Staramy się stukać czubkiem języka w dziąsła za górnymi zębami (wbijanie gwoździa).

 - Gwizdzemy gwizdkami, tutkami karnawałowymi, dmuchamy w baloniki, piórka, piłeczki itd.
 - Pijemy wodę, potem gęste soki owocowe przez długie i zakręcone słomki do picia.
 - Pomiedzy wargi wkładamy słomkę, patyk od lodów lub szpatułkę i trzymamy ją wargami (nie zębami), a ręce wykonują w tym czasie jakąś pracę, np. rysowanie itd.
 - Pomiedzy zęby 5,6 wkładamy szpatułkę, dziecko lekko zaciska zęby na szpatułce a dorosły stara się ją wyciągnąć. Ćwiczenie raz na jedną a raz na drugą stronę żuchwy. „Siłowanie” na każdą stronę trwa ok 15 sekund.

Poniżej znajdują Państwo linki do materiałów wideo, które prezentują w jaki sposób wykonywać opisane powyżej ćwiczenia:

- „Rusz językiem”
<https://www.youtube.com/channel/UC5sO-AL5x2eNw-v96evOcQ>

- „Jak mówić wyraźnie trening artykulacji i dykcji cz.1 i 2” Katarzyna Klimek
<https://www.youtube.com/watch?v=w1VSwHDwwko>
<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Jak+m%C3%B3wi%C4%87+wyra%C5%BAnie+trening+artykulacji+i+dykcji+cz.1+i+2%E2%80%9D+Katarzyna+Klimek>

- „Ćwiczenia logopedyczne języka- Logofrajda ćwiczenia artykulacyjne”
<https://www.youtube.com/watch?v=7jZVm-C5BJ8>

- „Logopedia na wesoło gimnastyka buzi i języka”
<https://www.youtube.com/watch?v=Lod1r88h61I>

Życzymy owocnej pracy i udanej zabawy podczas wykonywania ćwiczeń w domu 😊