

**Materiał do ćwiczeń na podstawie „Przygody Języczka Podróżniczka. Ćwiczenia logopedyczne” Aneta Muszyńska, Maria Bryła, Kraków, 1, 2013.**

## **ROZWIJANIE I USPRAWNIANIE FUNKCJI APARATU MOWY**

### **Gimnastyka buzi i języka**

#### **Rozgrzewka:**

- Wytrzeszcz oczy i wysuń język z buzi.
- Rozciągnij szeroko wargi palcami.
- Pokaż jak się martwisz.
- Pokaż jak się złościsz.

#### **Język:**

- Unieś język w kierunku nosa.
- Opuść język w kierunku brody.
- Przesuń język w kierunku prawego kącika ust.
- Przesuń język w kierunku lewego kącika ust.

#### **Wargi:**

- Parskaj wargami – naśladowanie rżenia konia.
- Zawarcz, tak jak ruszający motor.
- Zagraj palcami na wargach.
- Wydadź okrzyk Indianina, wymawiaj długo „o” i uderzaj dłonią o wargi.

#### **Podniebienie miękkie:**

- Przenoś na kartkę elementy „papierowego nieba”, zasysając powietrze przez rurkę.

- Pogrupuj papierowe, np. serca, kółka według wielkości, zasysając je przez rurkę.
- Sortuj figury geometryczne według wzoru, przenosząc je za pomocą rurki.
- Unoś, np. pianki, wciągając powietrze przez rurkę.

### **Oddech:**

- Nabierz tyle powietrza nosem, by miś leżący na twoim brzuchu, uniósł się.
- Wypuść powietrze i popatrz jak miś opada, unieś ręce wysoko do góry i nabierz powietrze nosem.
- Opuszczaj ręce w dół, aż do podłogi - jednocześnie wydychając powietrze.

### **Inne propozycje ćwiczeń języka, warg, policzków i podniebienia miękkiego.**

- Jedzenie „ślonych paluszków” bez przytrzymywania ich dłońmi.
- Trzymanie zębami i wargami lekkich produktów na małej plastikowej łyżeczce.
- Lizanie czubkiem języka dużych lizaków lub lodów, ale nie lodów na patyku.
- Trzymanie wargami i zębami nitki z zawiązanym na jej końcu małym cukierkiem.
- Picie jogurtu lub gęstego soku przez „zakręcone” słomki.
- Przysysanie i przenoszenie za pomocą słomki różnych produktów spożywczych z jednej miseczki do drugiej, począwszy od najlżejszych, np. kulek czekoladowych. Słomka powinna być przytrzymywana środkiem ust i nie powinna być przygryzana. Przenoszone produkty powinny być większe niż średnica słomki, by dziecko się nimi nie zachłusnęło.
- Zlizywanie czubkiem języka rozsmarowanego na talerzu dżemu, miodu czy ketchupu w kształcie, np. serca, koła, itp.

