

## **DRODZY RODZICE,**

### **PRZEDSTAWIAM PROPOZYCJE ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH APARAT ARTYKULACYJNY WASZEGO DZIECKA:**

#### **Ćwiczenia usprawniające wargi:**

- Nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia ćwiczenia bawimy się w baloniki, które przekute palcami pękają)
- Usta są ułożone w „ciup” – cmokamy (bawimy się w posyłanie buziaków do siebie)
- Powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła – „zabawa w rybkę”
- Usta wciągamy w głąb jamy ustnej (bawimy się – „usta zaglądają do brzucha”)
- Napinanie warg w pozycji rozciągniętej (zawody „kto jest silniejszy”: dwie osoby siedzące naprzeciw trzymają ustami kartkę papieru i każde ciągnie w swoją stronę. Pamiętajmy aby dać szansę dziecku wygrania zawodów.)
- Masaż warg zębami. Najpierw dolne zęby masują (lekko nadgryzają) górną wargę, potem odwrotnie – górne zęby masują dolną
- Wyraźne wymawianie samogłosek w parach: a i, o e, u y
- Chwytywanie ustami drobnych cukierków leżących na talerzyku
- Parskanie wargami (zabawa w „zmęczonego konia”)
- Rozciąganie warg z jednoczesnym ukazaniem zębów ( „kto ma ładniejszy uśmiech”)
- Układanie warg na kształt koła – zęby zamknięte i widoczne (czyje kółko jest ładniejsze)

#### **Ćwiczenia zuchwy:**

- Zamykanie i otwieranie zębów – zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom (zabawa w otwieranie i zamykanie domku, w którym mieszka język)
- Wysuwanie zuchwy i jej cofanie (zabawa w „zęby chcą podrapać brodę i nos na zmianę”)

#### **Ćwiczenia języka:**

- Wysuwanie języka na brodę (zabawa w zmęczonego psa)
- Powolne wsuwanie języka z pozycji poprzedniej do jamy ustnej
- Unoszenie języka w kierunku nosa (zawody – kto sięgnie wyżej)
- Dotykanie czubkiem języka kącików warg – wargi szeroko rozwarte
- Układanie języka płasko na dnie jamy ustnej, język leży za zębami (zabawa w śpiący język)
- Dotykanie czubkiem języka górnej wargi, górnych zębów i następnie dziąseł (zabawa w wędrujący język)
- Mlaskanie przednią częścią języka o dziąsło
- Unoszenie przedniej części języka w taki sposób, że zarówno przód jak i boki są uniesione, tworzą „łyżeczkę”
- Wysuwanie języka zaostrego (zabawa w igłę)
- Wkładanie „zaostrego” języka pod górną wargę, która jest naprężona i wypychanie wargi czubkiem języka (zabawa w strzelanie z kuszy)
- Zawijanie języka o górne zęby
- Oblizywanie warg czubkiem języka (zabawa w najedzone misie)
- Wybrzuszanie środka języka (robimy górkę z języka)
- Cofanie języka w głąb jamy ustnej

### **Ćwiczenia podniebienia miękkiego:**

- Język wysunięty z ust – wdychanie i wydychanie powietrza przy szeroko otwartych wargach (zabawa w chorego misia)
- Język wysunięty z ust – kaszlemy
- Nabieranie powietrza, zatrzymywanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem (zabawa w balonik)
- Wciąganie powietrza przez rurkę (zabawa w przenoszenie skrawków papieru za pomocą rurki)
- Chrapanie na wdechu i wydechu
- Wymawianie sylab: ku, ko, ku, ko, ku  
uku, oko, uku, kuku, koko  
(zabawa w kukułkę i kurkę)

**P.S. POWYŻSZE ĆWICZENIA WYKONUJE SIĘ PRZED LUSTREM.  
SIADAMY RAZEM Z DZIECKIEM I ANGAŻUJEMY SVOJĄ BUZIĘ TAK SAMO JAK  
DZIECKO.  
NAJLEPIEJ ĆWICZYĆ KILKA RAZY DZIENNIE PO KILKA MINUT.**

**LOGOPEDA  
Aleksandra Pamrów**