

Ćwiczenia buzi i języka, żeby dziecko mówiło poprawnie.



Ćwiczenia usprawniające narządy mowy a więc język, wargi i podniebienie przygotowują do prawidłowego mówienia. Można je prowadzić w formie zabawy już z 2 - 3 letnim dzieckiem. Dzieci mają naturalną skłonność do wielokrotnego powtarzanie ulubionych zabaw.

Jeśli więc potraktujemy ćwiczenie jako zabawę, będzie ono dla dziecka czystą przyjemnością. Rola dorosłego polega na pokazaniu poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcaniu dziecka do pracy przez chwalenie za podejmowany wysiłek, choćby efekty nie były od razu widoczne. Lepiej ćwiczyć krótko, ale częściej 3 - 4 minut z 3-latkiem, do 10 ze starszym dzieckiem, pamiętajmy jednak, że czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka. Na początku należy wykonywać ćwiczenia z dzieckiem przed lustrem, kiedy potrafi już wykonać je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzającą się okazję: spacer do parku, jazdę samochodem czy drogę do przedszkola.

Ćwiczenia logopedyczne zaczynamy od najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. Na początku wykorzystaj naturalne okazje, aby pogimnastykować aparat mowy:

- Kiedy dziecko ziewa nie gań go, lecz poproś, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta.
- Gdy na talerzu został ulubiony sos lub rozpuszczone lody - pozwól mu wylizać go językiem. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka.
- Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponuj mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze.
- Po śniadaniu posmaruj maluchowi wargi miodem, kremem czekoladowym lub mlekiem w proszku i poproś, aby zlizał je dokładnie jak miś czy kotek
- Przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponuj dziecku liczenie zębów lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno.
- Przy rysowaniu sprawdź czy twój maluch potrafi narysować kółko (językiem dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kąca ust).
- Żucie pokarmów, dmuchanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarzniete dłonie, cmokanie, puszczenie baniek mydlanych a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

Następnie proponujemy dziecku naśladowanie ruchów zwierząt i przedmiotów za pomocą warg i języka np.:

- Konik jedzie na przejażdżkę. Naśladuj konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- Wilk gonił zająca i bardzo się zmęczył, wysunął język i dyszy. Wysuń język jak najdalej na brodę - pokaż dyszącego wilka.
- Huśtawka unosi się do góry, a potem wraca na dół. Wysuń język przed zęby i poruszaj nim tak, jakby się huśtał - raz do góry w stronę nosa, raz do dołu w stronę brody.
- Dzieci bardzo lubią kręcić się na karuzeli, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- Wysuń obie wargi do przodu, udając ryjek świnki. Następnie połóż na górnej wardze słomkę lub ołówek i spróbuj ją jak najdłużej utrzymać.
- Chomik wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- Wyobraź sobie, że twój język to żołnierz na defiladzie. Na raz - czubek języka wędruje na górną wargę, na dwa - czubek języka dotyka lewego kącika ust, na trzy - czubek języka na dolną wargę, na cztery - czubek języka przesuwamy do prawego kącika ust.
- Na pewno wiele razy kopaleś szeroką łopatką w piasku. Otwórz buzię i wysuń język za dolną wargę. Postaraj się, aby język był szeroki jak łopatka.
- Malarz maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj językiem swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- Dzieci lubią zjeżdżać na zjeżdżalni, a ty ? Spróbuj zrobić zjeżdżalnię dla krasnoludków ze swojego języka. Oprzyj czubek język za dolnymi zębami i unieś do góry jego środkową część. Musisz bardzo uważać, aby język nie wychodził przed zęby.
- Młotkiem wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoźdźcia.
- Drzwi do domu otwierają się i zamykają. Wargi to nasze drzwi do domu. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
- Żyrafa wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj pociągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
- Słoń ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

Pamiętajmy jednak, że proponowane ćwiczenia nie mogą zastąpić wizyty u logopedy, koniecznej gdy dziecko ma wadę wymowy, mogą za to wspomóc i przyspieszyć naturalny proces rozwoju mowy.