

ĆWICZENIA BUZI I JĘZYKA

Mamo, Tato poćwicz z dzieckiem w domu, wystarczy 15 minut dziennie

Lepiej mniej, a częściej. Szukajcie przestrzeni w codziennych sytuacjach np. podczas zjeżdżania windą, stania na czerwonych światłach, mycia zębów, itp.

Cierpliwość i wsparcie: chwal dziecko za każdy postęp, nawet niewielki, cierpliwość i pozytywne nastawienie rodzica są kluczowe.

Oddychanie nosem, zamknięta buzia to podstawa - ważne, by dziecko miało drożny nos i swobodnie nim oddychało, miało zamknięte usta (to jest warunek do uzyskania właściwej pozycji spoczynkowej języka, czyli przy podniebieniu oraz prawidłowego rozwoju twarzoczaszki).

Ćwiczenia mięśni artykulacyjnych:

ĆWICZYMY JĘZYK:

- naśladowanie mlaskania, klaskanie
- dotykanie czubkiem języka górnych zębów (od strony wewnętrznej) w czasie szerokiego otwierania jamy ustnej;
- przytrzymywanie (kilka sekund) czubka języka na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach;
- zlizywanie czubkiem języka na przykład kawałka papieru jadalnego przyklejonego do podniebienia;
- ssanie czubkiem języka małej chrupki ułożonej przy podniebieniu;
- śpiewanie ulubionych melodii na sylabach la, lo, le;
- wypychanie językiem policzków przy otwartych ustach;

SZEROKI JĘZYK DO GÓRY:

- pierwsze próby możemy wykonać w formie zakrywania językiem górnych zębów - zakrywamy zęby językiem, jakbyśmy chcieli przykryć je kołderką lub zasłonić wachlarzem. Teraz spróbuj cofnąć język za zęby.
- na podniebienie można przykleić: opłatek, jadalny papier, możesz posmarować podniebienie dziecka miodem, nutella, masłem orzechowym. Przy otwartej buzi język maluje podniebienie. Pilnuj, aby nie ruszać żuchwą, a język kieruje się od wąłka dziąsłowego w stronę gardła. Pilnuj prawidłowej postawy ciała dziecka.

ĆWICZYMY WARGI:

- cmokanie;
- parskanie;
- wysuwanie zaokrąglonych warg do przodu – dziubek
- wydawanie odgłosów: krowy (mu mu), kukułki (kuku), sowy (hu hu), psa (hau hau), rybki (plum plum), uderzania (bum bum), pukania (puk puk), chodzenia (tup, tup);
- układanie warg w pozycji dziubka i rozsuwanie ich do uśmiechu;
- mocne zaciskanie ust
- utrzymywanie ołówka, szpatułki itp. między wargami;
- nadymanie policzków z uwolnieniem powietrza w jamie ustnej, przepychanie powietrza wewnątrz jamy ustnej z prawej na lewą stronę i odwrotnie;
- dmuchanie na skrawki papieru, watkę, leciutką piłeczkę, itp.