

Gimnastyka buzi i języka

Żeby ładnie i wyraźnie mówić, niezbędne są sprawne narządy artykulacyjne, czyli: język, wargi, podniebienie miękkie i żuchwa (dolna szczęka). Ćwiczenia najlepiej wykonywać całą rodziną przed lustrem – zamieniają się wtedy w doskonałą zabawę. Języki gotowe? Zaczynamy.

Ćwiczenia usprawniające język.

- Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp.. w którym język (krasnołudek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.
- Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.
- **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- **Malarz** - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoźdźcia.
- **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć 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.

Ćwiczenia usprawniające wargi

- **Balonik** - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami).
- **Całuski** - usta układamy w "ciup" i cmokamy posyłając do siebie buziaki.
- **Niejadek** - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- **Zmęczony konik** - parskanie wargami.
- **Podwieczorek pieszka** - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.
- **Kto silniejszy?** - napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę. Uwaga - dajmy dziecku szansę wygrania zawodów.
- **Rybka** - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby "zamknięte"
- **Świnka** - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki.

- **Wąsy** - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
- **Drzwi do domu** - buzia to domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
- **Straż pożarna** - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a u
- **Suszarka** - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).
- **Pojazdy** - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera itp.

Ćwiczenia żuchwy

- **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
- **Grzebień** - wysuwanie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
- **Krowa** - naśladowanie przeżuwania.
- **Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- **Chory krasnoludek** - kaszlenie z językiem wysuniętym z ust.
- **Balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
- **Biedronka, parasol, sukienka itp.** - przysysanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
- **Śpioch** - chrapanie na wdechu i wydechu.
- **Kukulka i kurka** - wymawianie sylab:

ku - ko, ku -ko,

uku - oko, uku - oko,

kuku - koko, kuku - koko.

- **Chory krasnoludek** - zabawa fabularyzowana

Krasnalek był chory i leżał w łóżeczku i przyszedł pan doktor

- Jak się masz krasnalku?

Krasnalek kaprysi, ziewa, nie chce jeść, nie chce pić. Chyba się przeziębił:

- Ziewa szeroko z opuszczoną nisko dolną szczęką: aaaaaaaaaa
- Nie chce jeść i bardzo chudnie: wciąganie policzków
- Kaszle: z wysuniętym na zewnątrz językiem
- Chętnie ssie smoczek: naśladowanie odruchu ssania
- Bardzo marudzi: mmmm (murmurando)

Wzywamy pogotowie, pogotowie jedzie: eo, eo, au, au, ay, ay, iu, iu, yu, yu

Pan doktor zaleca:

- Płukanie gardelka (gulgotanie)
- Połykanie pastylek (naśladowanie połykania)
- Oglądanie gardła w lusterku (podczas wymawiania samogłosek)

Krasnalek zmęczony zabiegami ziewa (szeroko), ziewa i usypia:

- Chrapie (na wdechu)
- Chrapie (na wydechu)

Budzi się. Będzie brał inhalacje:

- Zaciska na przemian dziurki nosa (w tym czasie oddycha wolną dziurką)
- Wdycha powietrze nosem - wydycha ustami.

Krasnalek czuje się już lepiej - sprawdza czy gardło go jeszcze boli

Trzyma ręką gardło i wymawia sylaby (przy szeroko otwartych ustach):

ga go ge gu gy

ka ko ke ku ky

oko eke uku aku

ago ego ugu ogo

ga go ge gu gy

Zdrowy krasnoludek ma apetyt, zamyka usta i żuje coś smacznego (naśladowanie żucia). Po posiłku krasnal dostał czkawki:

Ap-ap, op-op, up-up, ep-ep, yp-yp, ip-ip.

Kiedy czkawka minęła postanowił pobawić się kolorowymi skrawkami papieru, które zdmuchiwał z blatu stołu. Papierki frunęły daleko, bo krasnal dmuchając na nie mówił: pa, po, pe, pi, pu, py (moment zwarcia przy p przedłużyć). Kiedy buzia mu się zmęczyła postanowił dmuchać na papierki przez nos.