**GIMNASTYKA JĘZYKA, czyli ćwiczenia doskonalące pionizację języka.**

**Drogi Rodzicu, zacznij od kilku powtórzeń w ciągu dnia,** stopniowo zwiększając ich ilość. Nie ćwicz zbyt długo – lepiej zrobić 3 serie po 5 powtórzeń danego ćwiczenia w ciągu dnia, niż przez 15 minut bez przerwy.  Wykonuj ćwiczenia, które będą polegały na unoszeniu języka najpierw w kierunku górnych zębów, wałka dziąsłowego i wyżej, na podniebienie. Oto kilka ćwiczeń:

* Czy wiesz, gdzie są górne ząbki? Pokaż je językiem, sprawdź, czy są na swoim miejscu!
* Wyobraź sobie, że język jest autkiem, które parkuje w wyznaczonym miejscu – ułóż czubek języka tam, gdzie są dziąsła!
* Języczek maluje swoje mieszkanko – maluje ściany (dotyka policzków), czyści okienka (dotykanie zębów), maluje sufit (podniebienie) i wiesza firanki (dotyka na zmianę górnych i dolnych ząbków).
* Twój język jest dzięciołkiem, który stuka w drzewo – podnoś język do wałka dziąsłowego i naśladuj dzięcioła!
* Powtarzaj sylaby: LA LO LU LE LI, unosząc język do wałka dziąsłowego.
* Kląskaj! Jak konik! Czy wiesz, jak stukają jego kopytka?
* Pamiętaj o ćwiczeniu ruchów języka na boki – w kierunku policzków; takie ćwiczenia nie zaszkodzą, a urozmaicą zestaw ćwiczeń!

Drogi Rodzicu, podczas ćwiczeń ze swoim dzieckiem korzystaj z lusterek, pacynek, bawcie się w koncerty lalek i maskotek. Korzystajcie z czasu wolnego podczas jazdy samochodem, spaceru, czekania na obiad. Gimnastykujcie język podczas kąpieli, przed i po myciu zębów (sprawdzając, czy są czyste;) . Ćwiczenia języka nie są czasochłonne, a regularna gimnastyka przyda się w pionizacji, która jest niezwykle istotna przy wymowie następujących głosek: L, SZ, Ż, CZ, DŻ, R!

**USPRAWNIANIE WARG**

* **„Całuski”** – posyłamy „całuski” do swojego odbicia w lustrze (wargi ułożone w tzw. dzióbek)
* **„Okienko”** – układamy wargi na kształt koła (zęby „zamknięte” i widoczne)
* **„Dzióbek ptaszka”** lub **„ryjek”** – wargi ułożone w tzw. dzióbek.
* **„Uśmiech-dzióbek” -** ściągamy usta, jak przy artykulacji samogłoski „i”, a następnie spłaszczamy, cofając kąciki ust jak przy artykulacji „u” (ćwiczenie to powtarzamy kilkukrotnie)
* **„Nakładanie warg**” – nakładamy na przemian dolną wargę na górną wargę i górną na dolną.
* **„Masaż warg**” – dolne zęby masują (lekko nagryzają) górną wargę, a następnie górne zęby masują dolną wargę.
* **„Wesołe i smutne minki”** – naśladujemy na przemian wesołe i smutne miny.
* **„Małpka”** – „wypychamy” językiem dolną wargę.
* **„Królik”** – wargi ułożone w tzw. dzióbek kierujemy na przemian do lewego i prawego kącika ust.
* **„Zabawa w konika”** – naśladujemy odgłosy wydawane przez konia, np. kląskanie, parskanie.
* **„Blanik”** – „nadymamy” policzki i energicznie wypuszczamy powietrze z buzi poprzez „przekłucie balonika”
* „**Gwizdanie”**.

**ĆWICZENIA ODDECHOWE**

* Dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki
* **„Tańczący płomyczek”** – dmuchanie na płomień świecy w odległości niepozwalającej zdmuchnąć płomyka, lecz wyginać go
* Dmuchanie na papierowe łódki pływające w misce z wodą
* Zawody **„Kto dmuchnie dalej”** – zdmuchiwanie kulek waty z ręki
* Wydmuchiwanie baniek mydlanych
* Dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszone na nitkach o różnej długości ponad głową ćwiczącego
* **„Wyścigi samochodowe”** – dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie narysowanej na podłodze
* **„Mecz piłkarski”** – przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej na przeciwko
* **„Gotowanie wody”** – dmuchanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza
* Nadmuchiwanie balonów, zabawek i piłek
* Próby gwizdania
* Zdmuchiwanie lekkiego przedmiotu z ręki, np. Piórka, kłębka waty, papierowej kulki
* Rozdmuchiwanie: chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki lub kawałków styropianu
* Gra na instrumentach muzycznych: organkach, trąbce, gwizdku
* Gra na grzebieniu owiniętym cienką bibułą
* Dmuchanie na piórko, aby unosiło się ponad głową osoby ćwiczącej
* Rozdmuchiwanie plamki farby wodnej na podkładce z tworzywa

**PROPOZYCJE ĆWICZEŃ SŁUCHU DLA MŁODSZYCH DZIECI**

* Słuchanie i wspólne czytanie rymowanych wierszyków.
* Zabawy z wykorzystaniem instrumentów muzycznych.
* Zabawy z wykorzystaniem zwykłych domowych przedmiotów, które wydają zróżnicowane dźwięki (szklanka z metalową łyżeczką do herbaty, metalowy garnek z drewnianą łyżką, trzepaczka i metalowa miska etc.). Prezentujemy dziecku jakie dźwięki wydają poszczególne przedmioty, a potem zakrywamy mu oczy i na podstawie dźwięku dziecko ma rozpoznać przedmiot.
* Wybieramy kilka maskotek, do których dobieramy piosenki (np. żaba – Była sobie żabka mała, pies – Pieski małe dwa) – zadaniem dziecka jest wybrać odpowiednią maskotkę na podstawie śpiewanej przez nas piosenki.
* Rozumienie dłuższych wypowiedzi – przygotowujemy np. zestaw ubranek i lalkę i bawimy się w ubieranie na podstawie polecenia – np. Załóż lalce niebieską czapkę. Role można odwrócić, a dziecko będzie miało sporo frajdy widząc, że ono samo może być naszym „nauczycielem”.
* Podczas jazdy samochodem można pobawić się w zapamiętywanie i powtarzanie słów – dorosły mówi dwa, trzy, cztery słowa, a zadaniem dziecka jest je powtórzyć w dobrej kolejności. Role można odwracać.
* Rozwiązywanie zagadek słuchowych (krótkich).
* Robimy wspólnie z dzieckiem memo słuchowe: do opakowań po jajkach niespodziankach wkładamy ryż, groszek, fasolkę, piasek, metalowe spinacze, piasek, znalezione podczas spaceru kamyczki, małe gwoździe (zawsze po 2 sztuki). Zadaniem dziecka jest odnalezienie dwóch jajek niespodzianek, które tworzą identyczny dźwięk.
* Jeśli nie mamy czasu na własne memo słuchowe, wówczas polecam Grę „Pamięć słuchowa” wydawnictwa Alexander .

**PROPOZYCJE ĆWICZEŃ SŁUCHU DLA 5,6 I 7 LATKÓW:**

* Wysłuchiwanie i tworzenie rymów (zabawa przydatna na dłuższe trasy samochodem).
* Określanie pierwszej głoski w słowie (co jest na początku słowa „auto”?).
* Rozwiązywanie zagadek słuchowych (w tym wieku mogą one być dłuższe).
* Wymyślanie słów na daną głoskę, sylabę (zabawa przydatna na dłuższe trasy samochodem).
* Dokańczanie zdań tak, aby się zrymowały (np. Lata osa koło…. nosa).
* Tworzenie nowych, dziwnych słów (np. Co robi kurka? Kurkuje; Co robi dzik? Dzikuje).
* Przekręcanie znanych dziecku słów z prośbą o poprawienie (Czy ja powiedziałam dobrze to słowo?).
* Dzielenie słów na sylaby.
* Podajemy dziecku kilka sylab (np. ko-la-no) i prosimy, żeby powiedziało jakie to słowo.
* Wybieramy kilka szeleszczących materiałów (np. folia, papier, celofan) i demonstrujemy ich dźwięki. Dziecko zamyka oczy i na podstawie dźwięku ma rozpoznać konkretny materiał.
* „Słowa ukryte w słowach” – uświadamiamy dziecku, że np. w słowie „słońce” jest słowo „słoń”, a następnie wymyślamy inne słowa, w których chowają się kolejne słowa. Zadaniem dziecka jest je usłyszeć i powiedzieć jakie to słowo. (Uwaga: to zabawa dla 6-7 latków).

Drodzy Rodzice, pamiętajcie, że prawidłowo funkcjonujący słuch jest najpierw podstawą do nauczenia się mowy, a w wieku szkolnym, do rozpoczęcia nauki czytania i pisania. Warto zatem zadbać o jego prawidłowy rozwój.