

GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA NA WESOŁO

Usprawnianie narządów mowy, aparatu oddechowego i fonacyjnego nie muszą być nudnymi ćwiczeniami. Mogą okazać się świetną zabawą dzieci z rodzicami podczas czasu wolnego. Można je wykonywać podczas spaceru, jazdy samochodem, kąpieli w wannie, lub przy każdej nadarzającej się okazji. Wpływają one korzystnie na rozwój mowy u dzieci a niejednokrotnie mogą poprawić dykcję u starszych 😊
Oto kilka propozycji zabaw.

Zabawy usprawniające język, wargi, policzki, żuchwę i podniebienie:

- **Huśtawka** - język porusza się od brody do nosa;
- **Skaczące wiewiórki**- język przeskakuje z górnych zębów na dolne i odwrotnie;
- **Krowa żuje trawę**- naśladowanie mlaskania z energicznym poruszaniem żuchwą;
- **Wąż**- język wije się wychodząc z buzi nie dotykając zębów ani ust;
- **Rybka**- otwieramy i zamykamy usta tworząc kształt koła;
- **Całuski** - posyłamy całuski dla wszystkich członków rodziny;
- **Krokodyl**- kłapanie szczękami;
- **Szuflada**- wysuwanie dolnej szczęki do przodu i cofanie jej (ruchy przypominające wysuwanie szuflady)
- **Warczenie pieska**- przy zaciśniętych zębach wypowiadamy „wrrr”;
- **Konik**- kłaskanie językiem naśladowujące bieg konia;

- **Koci grzbiet**- opieramy czubek języka o dolne zęby i wypychamy środek języka do góry;
- **Kotek pije mleczko**- wyciągamy i chowamy język;
- **Ptaszki zbierają okruszyny**- nasypujemy na płaski talerz słonecznik/płatki kukurydziane/wiórki kokosowe i zbieramy je z talerza językiem;
- **Zawody**- rodzic z dzieckiem siedzą naprzeciw siebie i trzymają kartkę papieru pomiędzy wargami (nie zębami); każde ciągnie kartkę w swoją stronę;
- **Malarz**- język to pędzel, który maluje na podniebieniu kropki (dotykanie czubkiem języka podniebienia), maluje ściany (język dotyka wewnętrznej strony policzków)
- **Zziajany piesek**- oddychanie z językiem wysuniętym na brodę;
- **Cukierek**- wypychanie na przemian językiem policzków (jakbyśmy mieli tam cukierka);
- **Chomik**- nabieramy powietrza i wypychamy policzki;
- **Mycie zębów**- dotykanie językiem każdego zęba na górze, następnie na dole.

Zabawy oddechowo-fonacyjne:

- Dmuchanie na **skrawki papieru** umieszczone na dłoni;
- **Burza w szklance wody**- nabieramy pół szklanki wody i dmuchamy na nią przez słomkę;
- **Kto dłużej?** - nabieramy dużo powietrza i na wydechu wypowiadamy poszczególne samogłoski (np. /aaaaa/); wygrywa ta osoba której dźwięk będzie trwał dłużej;
- **Balonik**- nabieramy dużo powietrza i zatrzymujemy je w wydętych policzkach, następnie „przekłuwamy” ja palcem i wypuszczamy powietrze;
- Dmuchanie na **wiatraczki**;

- Dmuchanie na **kolorowe piórka**- zdmuchiwanie ich z dłoni, próba utrzymania ich jak najdłużej w powietrzu;
- Zdmuchiwanie **plamienia świecy** z różnych odległości;
- Rozdmuchiwanie słomką ryżu, kaszy, piasku;
- Dmuchanie na **piłeczkę pingpongową**, wdmuchiwanie jej do bramki;
- Dmuchanie na **zabawki pływające po wodzie**;
- Nadmuchiwanie **foliowych i papierowych torebek, baloników**.

Miłej zabawy!

Opracowała: Mariola Drożyńska