

**Drodzy Rodzice!**

**Zachęcam do codziennych ćwiczeń wspomagających sprawność warg i języka – aby język giętki  
powiedział, co pomyśli głowa!**

**Ćwiczmy maksymalnie 10 minut dziennie.**

## ĆWICZENIA JĘZYKA

1. Szeroko otwieramy buzię, szeroki język wysuwamy daleko na brodę, unosimy go do nosa starając się, aby buzia się nie zamykała a broda nie poruszała. Zwracamy uwagę na linię środka języka, ust i nosa. Muszą się pokrywać.
2. Szeroko otwarta buzia, czubek języka dotyka na przemian kącików ust, nie wysuwa się za daleko. Buzia się nie zamyka, broda nie rusza.
3. Buzia szeroko otwarta, oblizujemy usta ruchem okrężnym tak, aby buzia się nie poruszała. Podobnie oblizujemy ząbki, od wewnątrz i od zewnątrz.
4. Buzia szeroko otwarta, oblizujemy górną wargę, broda się nie rusza. Można posmarować górną wargę czekoladą, miodem, dżemem, gęstym sokiem. Język porusza się ruchem wycieraczek samochodowych.
5. Buzia szeroko otwarta, napięty i wąski język wysuwamy w poziomie (nie opada na brodę) i chowamy z powrotem. Można położyć na czubku języka kangusa, małego cukierka, kawałek chrupki lub cokolwiek innego. Łatwiej wtedy spowodować, że język jest prosty i nie zawija się.
6. Próbuje się zrobić z języka rulonik. Można pomóc sobie paluszkami.
7. Próbuje się zrobić łódyczkę. Można pomóc sobie paluszkami, aby brzegi języka unosiły się do góry, można używać słomki, którą kładziemy na linii środka języka.
8. Bawimy się w „smaczne jedzonko”. Na talerzyk nasypujemy prażony ryż, kawałki chrupek kukurydzianych lub jakieś inne drobne jedzonko, które się dobrze przyklei do języka. Wysuwamy język napięty i prosty, nie możemy lizać. Musimy przyklejać jedzenie do czubka języka. Jesteśmy jaszczurkami, nie kotkami.
9. Kłaskamy językiem jak koniki różnie układając wargi (jak przy wymawianiu samogłosek).
10. Chuchamy na rączki, starannie wymawiając głoskę [h], bawimy się w ogrzewanie rączek.
11. Naśladujemy odgłosy:
  - do konika mówimy „prr”,
  - wrona robi „krr”,
  - gdy nam zimno, mówimy „br”,
  - budzik dzwoni „drr”,
  - dzwonek dzwoni „tr”,
  - kot mruczy „mrr”,
  - samochód warczy „wrr” i inne, tego ćwiczenia proszę nie wykonywać zbyt intensywnie i często z trzylatkami.
12. Unosimy czubek języka do góry, za zęby, układamy na wałku działkowym. Udajemy, że ssiemy cukierka (nie odrywamy języka). Za jakiś czas można dziecku położyć tam rodzynek, małego cukierka, kawałek ciasteczka. Musi utrzymać jedzenie czubkiem języka przy szeroko otwartej buzi.
13. Można za górnymi zębami przyklejać trochę przeżutą gumę mambę (musi być miękka). Dziecko musi ją zlizać czubkiem języka.
14. Można spróbować zrobić duży supełek na normalnej nitce i włożyć między górne jędynki dziecka (supełek wewnątrz jamy ustnej). Chodzi o proces pionizacji języka. Jeśli mamy w buzi coś innego niż zwykle, nasz język bez naszej wiedzy sam tam „wędruje”, a tym sposobem pozostaje tam, gdzie powinien, czyli za górnymi zębami.
15. Otwieramy szeroko buzię, czubek języka unosimy za górne zęby i „malujemy” podniebienie do tyłu jamy ustnej. Buzia się nie zamyka, broda pozostaje nieruchoma.
16. Szeroko otwarta buzia, czubkiem języka dotykamy każdego górnego ząbka oddzielnie i opuszczamy język.
17. Buzia szeroko otwarta, język pozostaje jak najbardziej płasko na dnie jamy ustnej, liczymy i wytrzymujemy najdłużej, jak się da. Jeśli język jest nieposłuszny, można go przytrzymać szpatułką, patyczkiem od lodów, łyżeczką.
18. Buzia otwarta, czubek języka układamy za dolnymi zębami, nie może się wysunąć. Próbuje się unieść do góry środek języka, jakbyśmy chcieli zrobić z języka „koci grzbiet”.
19. Buzia otwarta, czubek języka za dolnymi zębami „wymiatą” zza ząbków „śmieci”.

20. Szeroko otwieramy buzię, wysuwamy szeroki język („łopata”), próbujemy tak napiąć mięśnie języka, aby zrobił się wąski („grot”). Bardzo trudne ćwiczenie!
21. Robimy „glonojada”. Przyklejamy całą powierzchnię języka do podniebienia, otwieramy szeroko buzię, język musi pozostać przyklejony. Wykonywanie tego ćwiczenia należy rozpocząć przy zamkniętej buzi. Trzeba podnieść całą powierzchnię języka do podniebienia i zatrzymać tam język, nie pozwolić mu się odkleić w czasie otwierania buzi.
22. Wciąganie policzków.
23. Wypychanie policzków przy zamkniętej buzi.

## ĆWICZENIA WARG

1. Rozciągamy wargi w szerokim uśmiechu bez pokazywania zębów, czyli robimy „żabę”, następnie ściągamy w dzióbek.
2. Zakładamy dolną wargę na górną, górną na dolną.
3. Ściągamy wargi i przesuwamy je w prawo i w lewo.
4. Parskamy jak konik.
5. Wibrujemy wargami, wypuszczamy powietrze tak energicznie, aby wargi zawibrowały.
6. Cmokamy robiąc dzióbek.
7. Uśmiechamy się szeroko pokazując zęby.
8. Jemy na przykład słone paluszki bez użycia rąk.
9. Trzymamy słomkę lub ołówek między wargami.
10. Wkładamy między wargi pasek papieru o szerokości około 1 cm. Mocno trzymamy go wargami, aby nie dało się go wyciągnąć. Proszę uważać, aby nie skaleczyć ust papierem.
11. Można także używać plastikowej osłonki smoczka dla dzieci. Smoczek należy odciąć i zostanie nam wtedy plastikowa płytką. Wkładamy ją za wargi, przed zęby i próbujemy wyciągnąć za kółeczko. Wargi muszą się napinać, żeby wyciągnąć się nie dało.

## **ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO**

1. Nisko opuszczamy żuchwę, język leży płasko na dnie jamy ustnej i szeroko ziewamy.
2. Przy szeroko otwartej buzi wdychamy powietrze nosem a wydychamy ustami.
3. Energicznie unosimy język i żuchwę do góry naciskając na podniebienie miękkie tyłem języka.
4. Głęboko wdychamy powietrze jakby "wciągając" skrzydełka nosa. Ćwiczenie wykonujemy z zamkniętą buzią.
5. Kaszemy z językiem wsuniętym między zęby.
6. Chrapimy na wdechu i wydechu, zabawa w śpiącego misia.
7. Głośno i „mocno” powtarzamy połączenia głosek: uku, ugu, oko, ogo, og – go, ok. – ko, ak – ka, ag – ga i podobne.
8. Za pomocą słomki przenosimy małe papierowe elementy.

## ĆWICZENIA SŁUCHOWE

Podobnie jak w przypadku ćwiczeń oddechowych, możemy wykorzystać wszystkie elementy, które przyjdą nam do głowy i wszystkie domowe instrumenty, które mamy pod ręką. Nie musimy zaopatrywać się w specjalne instrumenty. Uczymy dziecko słuchania tych dźwięków, które go otaczają. Do zabaw możemy wykorzystać szeleszczącą kartkę, gniecioną gazetę, wodę przelewaną z kubeczka do kubeczka, pokrywkę i garnek, grzechoczący w pojemniku ryż, dźwięk telefonu i innych urządzeń i sprzętów, młotek. Możemy klaskać, tupać, skakać, pstrykać. Ważne jest, abyśmy nauczyli dziecko, że:

1. Są dźwięki wysokie i niskie, komar byczy cieniutko, bąk grubo.
2. Są ciche i głośne, zagrajmy cicho, zagrajmy głośno.
3. Są długie i krótkie.
4. Bawmy się z dzieckiem w zagadki słuchowe, na przykład, ile było dźwięków. Małe dziecko ich nie policzy, ale może wrzucać klocek do koszyczka, kiedy usłyszy dźwięk. Jakie dźwięki słyszeliśmy po kolei, na przykład najpierw szelest gazety, potem grzechotanie klocków, na końcu uderzenie łyżką w pokrywkę. Małym dzieciom podajemy dwa dźwięki. Dźwięki prezentujemy tak, aby dziecko nie widziało, czym się posługujemy. Jego zadaniem jest odtworzenie dźwięków w poprawnej kolejności.
5. Bawmy się w powtarzanie rytmów. Wyklaskujemy, tupiemy jakiś rytm, na przykład ## #, co oznacza, że dwa dźwięki są bezpośrednio po sobie, krótka przerwa i słyszemy trzeci dźwięk. Takich kombinacji może być wiele. Proszę pamiętać, że małym dzieciom prezentujemy najwyżej trzy dźwięki.
6. Śpiewajmy z dziećmi, nućmy im piosenki, bawmy się we wszystkie rytmizujące zabawy, na przykład „jedzie koń po moście”, „patataj, patataj”. Wszystko to służy kształtowaniu poprawnej rytmizacji wypowiedzi, intonacji, melodii mowy.

## ĆWICZENIA PRZY ŚLINOTOKU

1. Mocne zwarcia i rozwarcia warg – cmokanie, aż do zrobienia „dzióbka”.
2. Przytrzymywanie wargami na przykład patyczka, siłowanie się.
3. Dociskanie przedniej części języka do górnych zębów lub dziąseł.
4. Zbliżanie czubka języka do podniebienia i dociskanie go.
5. Zamykanie buzi, przytrzymywanie żuchwy i przełykanie śliny.
6. Masowanie języka, uklepywanie.
7. Masaż dziąseł i podniebienia.
8. Wciąganie płynu lub powietrza przez słomkę.
9. Wszystkie ćwiczenia pionizujące język.
10. Uczulanie – dotykane zimnym, słodkim, kwaśnym.

## ĆWICZENIA ODDECHOWE

Ćwiczenia oddechowe mają na celu wykształcenie prawidłowego, brzuszno-przeponowego toru oddychania, pobierania powietrza przez nos, a nie przez buzię. Buzie nie mogą być otwarte, gdy nie mówią. Powietrze trzeba wciągać do brzuszka bez uruchomienia ramion. Można dmuchać na wszystko, co tylko przyjdzie nam do głowy, kierując się określonymi zasadami, aby ćwiczenia spełniały swoją rolę.

1. Zwracamy uwagę na prawidłowe pobieranie powietrza, wciągamy przez nos, nie przez buzię, staramy się zrobić z brzuszka balonik, ramiona się nie ruszają. Na początku łatwiej zrobić to ćwiczenie w pozycji leżącej. Gdy nabieramy powietrza, brzusek rośnie, gdy wydychamy, opada.
2. Kolejnym elementem, którego pilnujemy jest różnicowanie siły wydechu. Możemy dmuchać na wszystko, na płomień świecy, na watki, zawieszony papierowy kuleczki, statki na wodzie, listki, piłeczki ping-pongowe, kolorowe piórka, rozdmuchiwać kaszę lub ryż, itd. Dmuchamy albo bardzo leciutko na przykład na piórka, żeby poruszały się na dłoni, ale nie spadły lub bardzo mocno, aby spadły. Dmuchamy na płomień, aby nie zgasł, ale się poruszał, albo mocno, żeby zgasł. Na piłeczki ping-pongowe, kto potrzebuje mniej wydechów (są wtedy silniejsze), aby doturlać piłeczkę do końca pokoju, itd. Chodzi o to, aby różnicować wydech mocny, energiczny i leciutki, długi.
3. Trzecim elementem jest wydłużanie fazy wydechu. Proszę pamiętać, że dorośli mają większą pojemność płuc i zawsze wygrają z dzieckiem, a przecież nie o wygraną tu chodzi. Tutaj także możemy dmuchać na wszystko, na co się da i co nam przyjdzie do głowy. Doskonale dmucha się na bańki mydlane. Jeśli będziemy dmuchać długo i leciutko, wyjdzie nam jedna, duża bańka. Jeśli dmuchniemy raz a mocno, zrobimy dużo małych baniek. Dążymy do tego, aby jak najdłużej wydychać powietrze pochodzące z jednego wdechu. Służy to nauce racjonalnego gospodarowania powietrzem.
4. Ćwiczymy także umiejętność zatrzymania oddechu. Wciągamy powietrze i zatrzymujemy je tak mocno, abyśmy mogli obrócić urządzenie a piłeczka na nie wypadła. Prosty sposób jest przenoszenie przez słomkę drobnych kawałków papieru. Możemy narysować na przykład choinkę i przenosić „bombki”, bałwankowi zrobić „guziki”, z chmurek padający deszczyk, itd.