

## **POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE**

### **Wiosenne ćwiczenia buzi i języka**

Pod tym adresem <https://rysopisy.eduzabawy.com/logopedyczne/wiosenna-gimnastyka-buzi-i-jezyka/> znajdziecie propozycję **wiosennej gimnastyki buzi i języka**.  
Potrzebujecie drukarki, pionków i kostki do gry oraz lusterka.

Żabia gimnastyka buzi i języka gra online <https://www.logopestka.pl/zabia-gimnastyka-buzi-i-jezyka-gra-online/>

### **Ćwiczenia języka**

Ćwiczenia wykonujemy dokładnie i powoli przed lustrem i powtarzamy co najmniej 5 razy. Najlepiej wcześniej zaprezentujemy sposób ich wykonania dziecku.

-

Wysunięty język przesuwaj od prawego kącika ust do lewego. Staraj się, aby język podczas zmiany położenia był jak najbardziej wysunięty na zewnątrz. (polecenie w formie zabawowej – twój język to wycieraczki w samochodzie)

-

Policz językiem wszystkie swoje zęby na górze i na dole. Dotykaj czubkiem języka kolejno każdego zęba. (polecenie w formie zabawowej - języczek wita się z ząbkami)

-

Otwórz szeroko usta i powoli, dokładnie oblizuj wargi oraz kąciki ust. Jeśli jesteś łasuchem, możesz do tego ćwiczenia posmarować usta czekoladą, miodem lub dżemem. (polecenie w formie zabawowej – obliz się jak kotek)

-

Otwórz szeroko usta i wysuń język w linii prostej jak najdalej na zewnątrz. Postaraj się utrzymać go cały czas w płaszczyźnie poziomej. (polecenie w formie zabawowej – zrób z języka szpileczkę)

-

Wysuń język z jamy ustnej jak najdalej na zewnątrz w linii poziomej i mocno cofnij go w stronę gardła. (polecenie w formie zabawowej – język bawi się w chowanego – pokaż go i schowaj)

-

Przesuwaj język po zewnętrznej powierzchni górnych i dolnych zębów. (polecenie w formie zabawowej – umyj ząbki językiem)

-

Spróbuj zrobić „rurkę” (rynienkę) z wysuniętego języka (wargi ściągając się i zaokrąglając, unoszą boki języka).

-

Wykonaj kilkakrotnie mlaskanie czubkiem języka (tak jakby się ssało cukierek), a następnie środkiem języka (tak jak udaje się stukot kopyt konia – kląskanie).

-

Wysuń język na brodę (polecenie w formie zabawowej – jesteś pieskiem, który gonił kota bardzo się zmęczyłeś wysuń język i oddychaj).

-

Unieś język w kierunku nosa (polecenie w formie zabawowej – zawody – „kto sięgnie wyżej?”),

-

Wysuń język z buzi i kieruj go w stronę lewego ucha, a teraz prawego ucha (polecenie w formie zabawowej – pokaż językiem gdzie masz prawe ucho a gdzie lewe),

-

Wypychaj językiem policzek raz z prawej raz z lewej strony przy mocno zaciśniętych wargach (polecenie w formie zabawowej – pomaluj ściany w buzi),

-

Układaj język płasko na dnie jamy ustnej, za dolnymi zębami (polecenie w formie zabawowej – „śpiący język),

-

Język (pędzel) jak malarz maluje sufit (podniebienie) – namaluj łąkę, biedronkę, kwiatki, niebo, gwiazdy, księżyc.....różnymi kolorami,

-

Wymawiaj sylaby: la la, lo lo, le le – poruszaj językiem, a nie brodą (polecenie w formie zabawowej - „Kto ładniej zaśpiewa?”).

## Ćwiczenia podniebienia miękkiego

Ćwiczenia wykonujemy dokładnie i powoli przed lustrem. Najlepiej wcześniej zaprezentujemy sposób ich wykonania dziecku.

-

Ziewnij szeroko, obserwując swoje gardelko w lustrze.

-

Oddychaj głęboko – wdech wykonuj nosem, a wydech – ustami. Przez cały czas utrzymuj usta szeroko otwarte.

-

Oddychaj głęboko tylko przez nos. Usta miej cały czas zamknięte.

-

Oddychaj głęboko tylko przez nos. Przy wydechu zatkaj jedną dziurkę nosa. Ćwiczenie powtórz przy zatkanej drugiej dziurce.

-

Wykonaj wdech przez usta i wydech przez nos

-

Przygotuj słomkę i spróbuj przenosić skrawki papieru zasysając powietrze przez słomkę.

-

Otwórz szeroko buzię, czubek języka schowaj za dolne ząbki, a tyłem języka raz zasłaniaj, raz odsłaniaj gardelko.

-

Wymawiaj krótko samogłoski: A, E, O, U, I, Y przy szeroko otwartych ustach, obserwując się w lusterku.

-

Nabierz powietrze i nadmij policzki. Postaraj się utrzymać je w tej pozycji. Początkowo nadymaj policzki przy zatkanym nosie, po czym podczas trzymania powietrza puść nos. Następnie nadmuchuj na przemian raz jeden policzek, raz drugi.

-

Spróbuj kaszlnąć przy wysuniętym na brodę języku.

-

Wymawiaj energicznie połączenia głoskowe: UKU – UGU, OKO – OGO, UK – KU, UK – GU, OK – GO.

-

Wciągnij policzki do wewnątrz jamy ustnej, a następnie rozluźnij je.

-

Wymawiaj sylaby: AP, OP, UP, EP, YP, IP, Staraj się przedłużyć wymawianie gł oski P.

## Ćwiczenia warg

Ćwiczenia wykonujemy dokładnie i powoli przed lustrem i powtarzamy co najmniej 5 razy.

-

Ułóż usta tak jak przy samogłosce A (polecenie w formie zabawowej – ziewaj szeroko).

-

Ściągnij usta, jak przy wymawianiu samogłoski U (polecenie w formie zabawowej – ułóż usta w „ryjek”).

-

Oddal maksymalnie kąciki ust, jak przy wymawianiu samogłoski I (polecenie w formie zabawowej – uśmiechnij się jak najszerszej).

-

Zabawa w „konika i woźnicę” – raz udawaj konika i parszaj, a następnie woźnicę – i cmokaj.

-

Spróbuj zagwizdać kilka razy na jednym tonie.

-

Zagryź delikatnie dolnymi zębami górną wargę, a następnie górnymi zębami dolną wargę.

-

Postaraj się utrzymać przez kilka sekund ołówek lub słomkę między dzióbkiem z warg a nosem (polecenie w formie zabawowej – zrób wąsy z ołówka/ słomki).

-

Spróbuj wyraźnie i dokładnie wymawiać pary samogłosek: A-O, E-O, I-U (polecenie w formie zabawowej – jaki dźwięk wydaje wóz strażacki – A-O-A-O-..., jaki dźwięk wydaje ambulans – E-O-E-O-..., jaki dźwięk wydaje radiowóz – I-U-I-U-...)

-

Zamknij usta, ściągnij je i przesuwaj w lewą i prawą stronę.

-

Uśmiechnij się i zrób smutną minę (raz kieruj kąciki ust do góry, raz na dół).

-

Zatrzymaj konika – parskamy (wargi złączone i rozluźnione) dzieciom, które mają z tym ćwiczeniem kłopot pozwólmy im pomóc sobie paluszkami, którymi poruszają z góry na dół po wargach,

-

Masuj wargi zębami, najpierw dolnymi zębami masuj (lekko nagryzają) górną wargę, potem odwrotnie –górnymi zębami masuj dolną wargę,

-

Cmokaj (polecenie w formie zabawowej – prześlij mi buziaka),

## Ćwiczenia żuchwy

Ćwiczenia wykonujemy ostrożnie, delikatnie i powoli przed lustrem i powtarzamy co najmniej 5 razy.

-

Otwieraj buzię szeroko i zamykaj.

-

Wykonuj żuchwą ruchy poziome, w lewą i prawą stronę. Najpierw z ustami zamkniętymi, a potem otwartymi.

-

Wykonuj żuchwą ruchy do przodu i do tyłu. (polecenie w formie zabawowej – otwieraj i zmykaj szufladkę)

-

Przy zamkniętych ustach wykonuj koliste, powolne ruchy żuchwy (polecenie w formie zabawowej — wyobraź sobie, że jesteś krówką żującą



trawę).

**Miłej zabawy i dużo zdrówka**

**Ela Wołkowycka - logopeda**