**„Gimnastyka buzi i języka”**

**czyli zabawne sposoby na usprawnianie narządów**

**mowy.**

Jedną  z częstych przyczyn powstawania wad wymowy u **dzieci w wieku przedszkolnym** jest niedostateczna sprawność narządów artykulacyjnych, przede wszystkim: **języka, warg, policzków , żuchwy , podniebienia miękkiego oraz koordynacja tych ruchów z oddechem.** Dzieci, których narządy mowy nie są odpowiednio sprawne często zastępują głoski trudne do wymówienia łatwiejszymi, ponieważ nie potrafią wykonywać precyzyjnie pewnych ruchów artykulacyjnych, dających w efekcie głoskę.

Dlatego tak ważną rolę w procesie wspierania rozwoju mowy u dziecka oraz przy okazji korekcji zaburzeń mowy pełnią ***ćwiczenia artykulacyjne.***

**Ćwiczenia** te  powinny być wykonywane bardzo dokładnie, bez pośpiechu. Należy pamiętać aby czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka.

**Lepiej** **ćwiczyć krótko**, **ale kilka razy dziennie**!!!

 Trzeba wybierać **kilka ćwiczeń** i starać się je wykonać dokładnie.

Początkowo wskazane jest prowadzenie ćwiczeń przed lustrem, aby dziecko najpierw mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów artykulacyjnych.

Trzeba **chwalić** malucha za podejmowany wysiłek, nawet gdyby efekty nie będą początkowo najlepsze.

**A oto propozycje kilku ćwiczeń do codziennego powtarzania:**

**1.Ćwiczenia warg i policzków**

* **Niesforny balonik** – nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej – wargi złączone.
* **Zajączek** – wciąganie policzków do jamy ustnej, policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą „zajęczy pyszczek”.
* **Całuski** – wargi ściągnięte, wywinięte do przodu – jak przy cmoknięciu.

**2. Ćwiczenia języka**

* Dotykanie palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
* Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu kawałków kukurydzianych chrupek.
* Zlizywanie nutelli, miodu, dżemu itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
* **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania.

**3. Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej)**

* **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
* **Grzebień** - wysuwnie 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.

**4*.*Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

* **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
* **Chory krasnoludek** - kasłanie 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...

Można do **„gimnastyki buzi i języka”** wykorzystywać każdą okazję: spacer, podróż itp. W pracy z małym dzieckiem warto wykorzystać jego naturalną potrzebę zabawy i prowadzić te ćwiczenia właśnie w takiej formie!!!

Już niedługo kolejne propozycje ćwiczeń usprawniających aparat artykulacyjny!!!

BAWCIE SIĘ DOBRZE!!!!