

ĆWICZENIA LOGOPEDYCZNE W... KUCHNI

Podstawą poprawnej wymowy jest, między innymi, odpowiednia sprawność całego aparatu mowy.

W jego skład wchodzi:

- aparat oddechowy
- aparat fonacyjny
- aparat artykulacyjny.

Terapia logopedyczna kojarzy się z gabinetem, lustrem i logopedą.

Ale większość ćwiczeń należy systematycznie wykonywać w domu, co w znacznym stopniu przyspiesza jej efekty. Ważna jest również profilaktyka.

Jeśli chcecie, aby Wasze dziecko miało sprawny język, wargi, policzki, podniebienie miękkie i żuchwę, wykonujcie poniższe ćwiczenia.

Ta wspólna zabawa przyniesie Wam wiele radości, a dziecku pomoże ładniej i wyraźniej mówić.

Wykorzystajcie każdą chwilę spędzoną w... kuchni podczas przygotowywania i spożywania posiłków.

Mam nadzieję, że przedstawione propozycje staną się dla Państwa inspiracją.

1. **Samo gryzienie pokarmów jest już ćwiczeniem**- dlatego podajmy dzieciom marchewkę, jabłko ze skórką, kalarepkę, zachęcajmy do gryzienia skórek chleba; zwróćmy uwagę na jedzenie z zamkniętymi wargami /w ten sposób ćwiczymy język i żuchwę/.
2. Jedzenie słonych paluszków bez przytrzymywania ich palcami.
3. Przytrzymywanie słonych paluszków górną wargą /między nosem a górną wargą/.
4. Trzymanie wargami nitki z zawiązanym na niej cukierkiem.
5. Zbieranie czubkiem języka rozsypanych na talerzu ziarenek ryżu preparowanego, płatków kukurydzianych lub wiórków czekolady startej na tarce o grubych oczkach.
6. Oblizywanie warg posmarowanych miodem, dżemem, nutellą lub po prostu ubrudzonych po zjedzeniu posiłku /ćwiczenie wykonujemy przy szeroko otwartych ustach/.
7. Zlizywanie czubkiem języka rozsmarowanego na talerzu keczupu, dżemu, miodu, itp.; wykorzystanie tych produktów do malowania czubkiem języka wzorków na talerzu.
8. Picie jogurtu lub gęstego soku za pomocą rurki /może być zakręcona/.
9. Zlizywanie czubkiem języka /przy szeroko otwartych ustach/ kropki narysowanej nutellą, czekoladą, miodem na wałku dziąsłowym tzn. za górnymi zębami lub na podniebieniu.
10. Przysysanie i przenoszenie za pomocą słomki produktów spożywczych z jednego talerzyka na drugi /np. cukierków typu M&M, kulek lub płatków kukurydzianych, ziaren fasoli/.

Pamiętajmy, że produkty te muszą być większe niż średnica słomki; słomka powinna być przytrzymywana środkiem ust, nie zębami.

11. Dmuchanie i chuchanie na gorące potrawy /proszę zwrócić uwagę, że są to dwie różne czynności/.

Życzę smacznych zabaw !!!

mgr Anna Bogdan- Kucypera

logopeda

Literatura:

Elżbieta Borsuk- Sorota, Aleksandra Kruszewska „Smaczne zabawy buzi i języka- ćwiczenia aparatu artykulacyjnego dla dzieci”, wyd. Harmonia, 2014

