

# Ćwiczenia usprawniające narządy mowy

Regularne ćwiczenia narządów mowy, takich jak język i wargi, są kluczowe dla prawidłowego rozwoju mowy dziecka. Pomagają poprawić artykulację i kontrolę nad ruchem mięśni twarzy. Poniżej znajdziesz zestaw ćwiczeń, które możesz wykonywać z dzieckiem, aby wspierać jego rozwój mowy.

## Ćwiczenia języka

Ćwiczenia języka są istotne dla prawidłowej wymowy głosek. Pomagają w rozwijaniu precyzji ruchów oraz wzmocnieniu mięśni języka. Oto kilka prostych ćwiczeń:

### Wysuwanie języka

Usta szeroko otwarte. Wysuwaj wąski język jak najdalej przed siebie, tak aby nie dotykał zębów, a następnie chowaj go do ust.

### Zmiana kształtu języka

Usta szeroko otwarte. Wysuwaj język raz wąski (jak igła), raz szeroki (jak łopata).

### Unoszenie języka

Usta otwarte. Unosimy język do nosa, na brodę, a następnie w bok – do prawego i lewego ucha.

### Ćwiczenie "wahadelko"

Usta otwarte. Dotykaj wąskim językiem na zmianę lewego i prawego kącika ust, przenosząc go w powietrzu.

### Oblizywanie warg

Usta szeroko otwarte. Oblizuj górną i dolną wargę wąskim językiem, naśladując "oblizywanie się kota".

### Mycie zębów językiem

Oblizuj zęby okrężnym, ciągłym ruchem języka, jakbyś "mył" górne i dolne zęby.

### Ćwiczenie "miseczka"

Unosimy przednią część języka, tworząc kształt miseczki – przód i boki języka powinny być uniesione.

## Ćwiczenia warg

Ćwiczenia warg wzmocniają mięśnie odpowiedzialne za prawidłową artykulację głosek. Regularne wykonywanie tych ćwiczeń poprawia precyzję ruchów warg oraz kontrolę nad ich kształtem.

### Nadymanie policzków

Usta ściągnięte, nadymanymy policzki, naśladując "baloniki".

### Cmokanie i parskanie

Na przemian wykonuj cmokanie i parskanie, co wzmacnia mięśnie warg.

### Przesadne wymawianie samogłosek

Na przemian wymawiaj samogłoski, przesadnie poruszając wargami: a - i, o - e, u - y.

### Ruchy warg w prawo i w lewo

Przesuwaj złączone wargi mocno w prawo, a następnie w lewo.

### Zakładanie warg

Zakładaj dolną wargę na górną i odwrotnie, wzmacniając kontrolę nad ich ruchem.

## **Dlaczego ćwiczenia narządów mowy są ważne?**

Prawidłowy rozwój mięśni języka i warg jest kluczowy dla wyraźnej mowy. Regularne ćwiczenia pomagają dziecku w nauce artykulacji trudniejszych głosek oraz poprawiają ogólną koordynację ruchów narządów mowy.