

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.