

# Ćwiczenia buzi i języka dla maluszka

Wspieranie rozwoju mowy u najmłodszych to nie tylko zabawa, ale także kluczowy element w procesie nauki artykulacji. Poniższe ćwiczenia, które łączą ruchy języka, warg i ciała, mogą być wykonywane w formie zabawy, pomagając dziecku w usprawnianiu narządów mowy.

## Zbieranie okruszków językiem

- **Ćwiczenie:** Rozsyp na talerzu okruszki ciastek, chrupek lub preparowanego ryżu. Dziecko ma za zadanie zebrać je czubkiem języka.
- **Cel:** Wzmacnia precyzję i siłę mięśni języka.

## Przyklejanie i odklejanie smakołyków

- **Ćwiczenie:** Przyklej kawałki opłatka, wafla lub odrobinę nutelli na wałku dziąsłowym dziecka. Dziecko, mając rozchylone usta, stara się je odkleić językiem.
- **Cel:** Rozwija kontrolę nad ruchami języka i wzmacnia jego elastyczność.

## Oblizywanie posmarowanych warg

- **Ćwiczenie:** Posmaruj dookoła otwartą buzię dziecka dżemem lub nutellą, a następnie zachęć je do oblizywania. Możesz także skupić się na górnej lub dolnej wardze.
- **Cel:** Ćwiczy ruch języka, ucząc dziecko precyzji i kontroli nad jego kierunkiem.

## Ćwiczenia z płatkami śniadaniowymi

- **Ćwiczenie:** Połóż na środku szerokiego języka dziecka płatek śniadaniowy (np. czekoladową kulkę). Dziecko ma za zadanie zakryć płatek, zwijając język na pół, a następnie przycisnąć go do podniebienia, wydając głośne mlaskanie.
- **Cel:** Rozwija koordynację między językiem a podniebieniem.

## Lizanie lodów i lizaków

- **Ćwiczenie:** Podaj dziecku lody lub lizaka i zachęcaj do dalekiego wysuwania języka, aby dosięgnąć przysmaku.
- **Cel:** Wzmacnia mięśnie języka, ucząc dalekiego wysuwania.

## Zjadanie paluszków bez użycia rąk

- **Ćwiczenie:** Zachęć dziecko, aby zjadło słone paluszki wyłącznie przy pomocy ust, bez użycia rąk.
- **Cel:** Ćwiczy precyzję ruchów ust i warg, wzmacniając mięśnie potrzebne do prawidłowej artykulacji.

## Towarzyszące sylaby i śpiewanie

- **Ćwiczenie:** Połącz ćwiczenia narządów mowy z wymawianiem prostych sylab, takich jak *la, la, la* oraz *d, d, d*, z językiem na wałku dziąsłowym. Możesz także śpiewać z dzieckiem, unosząc język do góry.

- **Cel:** Ćwiczy kontrolę nad ruchem języka oraz poprawia artykulację.

### **Ćwiczenia izometryczne z ruchem ciała**

- **Ćwiczenie:** Połącz ruchy języka i warg z ćwiczeniami ruchowymi, np. podnoszenie rąk z jednoczesnym unoszeniem języka i naciskaniem na podniebienie.
- **Cel:** Ćwiczy koordynację między ciałem a mięśniami mowy, rozwijając jednocześnie motorykę dużą i małą.

### **Zabawy z dmuchaniem**

- **Ćwiczenie:** Dmuchajcie wspólnie na płomień świecy, skrawki papieru, piórka, bańki mydlane, piłeczki pingpongowe czy papierowe statki origami.
- **Cel:** Wzmacnia mięśnie warg i rozwija kontrolę nad oddechem, co jest istotne dla prawidłowej artykulacji.

### **Naśladowanie dźwięków i sekwencje samogłosek**

- **Ćwiczenie:** Naśladujcie głosy zwierząt, dźwięki pojazdów oraz zjawisk atmosferycznych, np. konika (kląskanie), szum drzew lub chrapanie. Zachęcaj dziecko do powtarzania sekwencji samogłosek, np. *a-e*, *u-i*, *e-o*.
- **Cel:** Rozwija zdolności naśladowcze oraz poprawia kontrolę nad ruchami ust.

### **Zabawy z lustrami**

- **Ćwiczenie:** Ćwiczcie przed lustrem, utrzymując kontakt wzrokowy z dzieckiem, aby mogło obserwować swoje ruchy.
- **Cel:** Dziecko może na bieżąco korygować swoje ruchy, co wspomaga naukę artykulacji.