

Gimnastyka buzi i języka. Część 1- język

Gimnastykę buzi i języka rozpoczynamy od ćwiczeń najłatwiejszych i najlepiej by było, gdyby były,

przynajmniej na początku, wykonywane całą rodziną, a do tego przy lustrze. Pamiętaj, że takie ćwiczenia i

rodzicom mogą się przydać. Takie wspólne ćwiczenia to przecież świetna zabawa! Na początku naszej

listy są ćwiczenia najprostsze, każde kolejne jest trudniejsze. Języki gotowe? No to zaczynamy!

1. „Koniki” - kłaskanie przy jednoczesnym uśmiechu.

2. „Koniki” - kłaskanie z ustami ułożonymi w dzióbek (jak do pocałunku). Pamiętajcie, by zęby

przy tym ćwiczeniu były zaciśnięte, wtedy ćwiczy język, a nie żuchwa.

3. „Piłeczka” - zamknijcie usta, prowadźcie język po prawym policzku do góry i do dołu,

analogicznie po lewym policzku. Następnie zróbcie trzy kółka językiem wokół ust.

Pamiętajcie, żeby wargi były cały czas złączone, a język prowadzony

wewnątrz jamy ustnej. Podczas tego ćwiczenia koniecznie oddychajcie nosem.

4. „Malowanie gwiazd” - czubkiem języka dotykajcie różnych miejsc na podniebieniu.

5. „Malowanie sufitu” - dotknijcie językiem do podniebienia i prowadźcie go wzdłuż

podniebienia twardego do miękkiego, czyli od zębów do gardła.

6. Policzcie zęby czubkiem języka - najpierw na górze, a potem na dole.

7. „Mycie zębów” językiem od strony zewnętrznej i wewnętrznej. Przy tym ćwiczeniu możecie mieć otwarte usta.

8. „Strzałka” - wysuwajcie język po kroplę wody, układajcie język tak, żeby był bardzo ostry i cienki.

UWAGA! Osoby, które wsuwają język między zęby, nie powinny wykonywać tego ćwiczenia!

9. Zaciśnijcie z całej siły wargi, a następnie próbujcie je spychać językiem z zębów.

10. Skierujcie język do nosa, do brody, do prawego ucha, do lewego ucha. UWAGA! Osoby,

które wsuwają język między zęby, nie powinny wykonywać tego ćwiczenia!

11. Dotykajcie czubkiem języka na zmianę lewego i prawego kącika ust.

12. Przyklejcie język do podniebienia przy opuszczonej żuchwie. Następnie gwałtownie odklejcie język tak,

by uzyskać odgłos klaskania.

13. Oblizujcie językiem dolną i górną wargę. UWAGA! Osoby, które wsuwają język między zęby,

nie powinny wykonywać tego ćwiczenia!

14. „Rurka” – ułóżcie język w rurkę. UWAGA! Osoby, które wsuwają język między zęby,

nie powinny wykonywać tego ćwiczenia!

15. Wysmarujcie podniebienie czymś smacznym (np. czekoladą), a następnie dokładnie zliźcie to czubkiem języka.

16. „Język na gumce” - język przyklejcie do podniebienia, jednocześnie opuszczając żuchwę (dolną szczękę).

Nie pozwólcie, by język odkleił się od podniebienia. To ćwiczenie rozciąga wędzidełko.

17. „Woźnica” – kłaskajcie i cmokajcie na przemian.

18. „Motylek” - czubek języka oprzyjcie o górne jedyńki, natomiast boki języka spróbujcie podciągać

do górnych zębów trzonowych. Jeśli Wam się uda, boki języka zaczną falować, jak skrzydła u motyla.

19. Opuście dolną szczękę i połóżcie swobodnie język na dolnej wardze. Powinien być spłaszczony

i rozszerzony tak mocno, by jego boki dotykały do kącików ust.

20. „Koszyczek” - zwińcie język do środka buzi. Musi on być dosyć szeroki, by udało się utworzyć z niego

rodzaj koszyczka. Możecie sobie pomóc małymi cukierkami i z języka zrobić „łyżeczkę”, która utrzyma cukierek

w dole języka i nie spowoduje jego połknięcia.

Jeśli udało Wam się zrobić większość ćwiczeń, to bardzo dobrze. Oznacza to, że macie sprawny język,

co jest bardzo ważne przy prawidłowym mówieniu. Jeśli niektóre ćwiczenia są zbyt trudne

– nie martwcie się, niedługo Wam się uda!

Ćwiczcie dalej, a zadziwicie wszystkich swoim nowym sposobem mówienia,

jego starannością i poprawnością.

Powodzenia!

Gimnastyka buzi i języka. Część 2- wargi

Ćwiczenia warg wpływają na podwyższenie wyrazistości mówienia, dlatego są również

wykorzystywane w procesie usprawniania mówienia. Jak zawsze zachęcamy do wspólnych

ćwiczeń w gronie rodzinnym. Najlepiej przed lustrem. Dobra zabawa gwarantowana!

Pamiętajcie, że gimnastykę zaczynamy od ćwiczeń najprostszych,

z czasem przechodząc do trudniejszych. Zaczynamy!

1. Nadymajcie policzki trzymając wargi przez cały czas zwarte i oddychając przez nos.

2. Prychajcie ustami - wdech odbywa się nosem, wydech ustami, przy czym przy wydechu

usta wprowadzacie w wibrację.

3. „Zajęczy pyszczek” – wciągnijcie policzki do jamy ustnej. Przy tym ćwiczeniu

policzki muszą ściśle przylegać do łuków zębowych, a usta tworzyć zajęczy pyszczek.

4. Weźcie kartkę papieru między wargi i przytrzymajcie ją z całej siły.

Spróbujcie wyciągnąć kartkę ręką - usta muszą z całej siły ją przytrzymać i nie pozwolić na jej wyciągnięcie.

Możecie próbować wyciągać sobie kartkę wzajemnie.

5. Ściągnijcie usta w dzióbek lub jak przy głosce „u”, potem rozciągnijcie usta jak przy głosce „i”.

Usta muszą być cały czas połączone. Powtórzcie te ruchy kilka razy.

6. Ściągnijcie usta w dzióbek i wysyłajcie całusy do przodu.

7. Gwiżdżcie - na jednym tonie albo nawet całą melodię.

To dobra okazja na nauczenie dzieci tej trudnej sztuki ☐.

8. Ułóżcie ołówek pod nosem i spróbujcie utrzymać go samymi ustami.

Żeby się udało, trzeba unieść wargi w stronę nosa.

9. Ułóżcie usta w pozycji neutralnej i spróbujcie jeden kącik skierować w lewo,

a potem drugi w prawo. Powtarzajcie te ruchy kilka razy na przemian.

10. Nabierzcie powietrze pod górną wargę, a potem pod dolną.

Powtarzajcie te ruchy kilka razy na przemian.

11. Ułóżcie usta w pozycji neutralnej, potem ściągnijcie je w dzióbek, a następnie cały dzióbek

próbujcie przemieszczać w lewo i w prawo. Powtarzajcie to ćwiczenie kilka razy.

12. Wciągnijcie górną wargę do jamy ustnej, a potem wykonujcie ruchy ssania.

To samo ćwiczenie powtórzcie dla wargi dolnej.

13. Wciągnijcie usta w głąb jamy ustnej tak, by całkowicie zasłoniły górne i dolne zęby.

Ćwiczenie jest wykonane prawidłowo, gdy nie widać czerwieni warg.

14. Ułóżcie górną wargę jak najbardziej na dolnej wardze i wycofujcie ją z tego układu bardzo powoli.

Potem zróbcie to samo, ale zaciągając dolną wargę jak najdalej na górną.

Powtarzajcie te ruchy kilka razy na przemian.

15. „Masaż warg” - górnymi zębami nagryźcie dolną wargę, a potem dolnymi zębami

górną wargę. Kilka razy na przemian.

16. Graliście kiedyś na organkach lub grzebieniu? To doskonałe ćwiczenie dla warg,

ponieważ wprawia je w drganie.

17. „Rybka”- złączcie zęby, a usta ułóżcie w dzióbek. Teraz powoli otwierajcie i zamykajcie usta,

utrzymując je ciągle w niezmienionej pozycji. W lustrze zobaczycie, że właśnie wyglądacie jak rybka ☹.

18. Wymawiajcie samogłoski w parach: „e-o”, „i-u” i „a-u”, modulując głos jak karetką.

To gratka dla dzieci, szczególnie dla chłopców!

19. Naśladujcie warkot motoru, helikoptera czy innego pojazdu.

20. Rozsypcie na stole kawałki pop-corn'u lub ryżu prażonego i ściągajcie je wargami.

Te ćwiczenia, wbrew pozorom, wcale nie są proste, prawda?

Pamiętajcie, że nie można się zrażać już po pierwszej porażce.

Systematyczne ćwiczenia uczynią z Was mistrza!

Powodzenia!