

Witajcie,

Tak, jak obiecałam Wam pod koniec kwietnia, dziś zapoznamy się z gimnastyką buzi i języka. Jest ona tak samo ważna jak treningi piłki nożnej, siatkówki, ćwiczenia na siłowni, bieganie czy jazda na rowerze. Dzięki nim wzmacniają się wszystkie narządy mowy, czyli język, policzki czy wargi. To przecież dzięki możemy ładnie mówić. Ale wiecie sami, że taka gimnastyka przynosi efekty tylko wtedy, gdy jest prawidłowo wykonana. Dziś pierwszy zestaw ćwiczeń. Nie ma na co czekać, do dzieła! Usiądźcie przed lustrem- bo tylko wtedy możecie patrzeć, czy dokładnie wykonujecie ćwiczenia. Gotowi? Zaczynamy! Najważniejszym ćwiczeniem jest prawidłowe oddychanie- tak tak moi Drodzy. Na co dzień zapominamy, że prawidłowy tor oddychania to wdech noskiem, a wydech ustami. Musimy też pamiętać, żeby nie podnosić barków do góry podczas wdechu. Spróbujcie. Zróbcie 10 wdechów i wydechów. I jak? Teraz zabieramy się za gimnastykę języka- nie ma leniuchowania! Myjemy językiem wszystkie zęby u góry i na dole od strony wewnętrznej tzw. językowej. Myjemy jak szczoteczką po całym łuku zębowym. Kolejne ćwiczenie – czubkiem języka dotykamy każdego zęba u góry, tak jakbyśmy chcieli policzyć ile mamy zębów. Zrobione? Teraz nasz język zamienia się w miotłę, unosimy go do góry i mocno od zębów w stronę gardła sprzątamy nasz sufit czyli podniebienie. Język może zamienić się też w pędzel i malujemy nim od wewnątrz policzki, wałek dziąsłowy ( takie małe zgrubienie zaraz za górnymi siekaczami, czyli przednimi zębami), czy zuchwę – okolice pod językiem. Ostatnie ćwiczenie- próbujemy językiem dotknąć nosa, brody, lewego i prawego kącika ust. Wszystkie ćwiczenia powtarzamy po 5 razy. Ufffff..... zmęczeni? A to dopiero początek. Teraz, kiedy po treningu mamy rozgrzaną buźkę, możemy pobawić się w EMOCJE. Siedząc nadal przed lustrem pokazujemy buźkę, która jest : wesoła, smutna, zła, zdziwiona, przestraszona, zawstydzona, znudzona.... Fajna zabawa? Możecie włączyć do niej rodzeństwo, a najlepiej całą rodzinę- zgadujcie nawzajem jaką ktoś pokazuje emocję (minę). Na koniec wspólnie pobawcie się w dokańczanie zdań: Jestem/jesteś wesoły gdy....Jestem/jesteś smutny gdy....Jestem/jesteś zły gdy.... Jestem/jesteś przestraszony gdy....Jestem/jesteś zawstydzony gdy itd. Za tydzień ciąg dalszy gimnastyki buzi i języka i kolejne zadania logopedyczne. Miłych emocji podczas zabawy!

Ciepło pozdrawiam,

Wasza logopeda,

Ania

Zdjęcia do ćwiczeń





