

Ćwiczenia na wakacje :)

Policzki

- Nadymamy policzki powietrzem. Przesuwamy powietrze z policzka do policzka. W razie konieczności bierzemy odrobinę wody (najlepiej gazowanej) i „pluskamy”. Powtarzamy bez wody.
- Zakładamy gumowe rękawiczki: 1. Umieszczamy dwa palce (wskazujący i środkowy) w środku jamy ustnej na policzku (od środka), naciskamy palcami na policzek. 2. Teraz próbujemy naciskać policzkiem na palce. Powtarzamy na drugim policzku.
- Weź małego, okrągłego lizaka lub miękką szczoteczkę do zębów. Pocieraj tymi przedmiotami wewnątrz policzków. Następnie niech dziecko próbuje naciskać policzkiem na lizak lub szczoteczkę.

Usta

Ćwiczenia na domknięcie ust

- Ściśnij wargi razem tak mocno, jak potrafisz. Schowaj je do środka. Przytrzymaj.
- Ściskamy wargi razem i pozwalamy im „wyszturzyć”. Powtarzamy kilkakrotnie. Teraz próbujemy z jakąś lepką substancją na ustach, np. krem piankowy Fluff, Nutella, masło orzechowe, miód itp. To utrudnia ćwiczenie i wymaga większego wysiłku.
- Używamy błyszczyka lub wazeliny – pocieramy tak wargę o wargę przez kilkadziesiąt sekund. Powtarzać kilkakrotnie. Dla urozmaicenia dziecka ćwiczeń można użyć słodkiej, śliskiej substancji, np. Nutella, miód, dżem itp.
- Używamy harmonijki lub gwizdków o płaskim ustniku, jak płaski flet. Usta starannie oklejają gwizdek.
- Umieść guzik przywiązany do nitki (płaską stroną do zębów) w przedsionku pomiędzy zamkniętymi zębami, a zamkniętymi ustami. Utrzymujemy w tej pozycji kilka sekund. Używamy guzików różnych wielkości: od największego do najmniejszego.
- Ćwiczymy wyrazy, frazy i zdania z głoskami p, b, i m.

Ćwiczenia na mięsień okrężny warg

- Zrób usta w „dzióbek” - kilka sekund. Powtarzamy kilkakrotnie.
- Cmokamy, robimy buziaczki. Pracują tylko usta, nie cała szczęka. Powtarzamy ćwiczenie umieszczając między trzonowcami np. misie Haribo lub inne żelki. To oddali wargi od siebie i zmusi do cięższej pracy. Wargi muszą się stykać.
- Smarujemy usta kolorową pomadką. Układamy wargi w „dzióbek” i odciskamy je na kartce papieru.
- Dmuchanie baniek, przy ustach ułożonych jak do głoski u.
- Dmuchanie balonów z okrągłym ustnikiem.
- Dmuchanie wiatraków.
- Używanie gwizdków z okrągłym ustnikiem.
- Zasysamy i przenosimy przy pomocy słomek małe papierowe elementy. Stopniujemy trudność przechodząc od słomki prostej do słomki z mocniejszym skrętem. Ćwiczenie z zasysaniem dodatkowo cofa język w głąb jamy ustnej.
- Pijemy napoje używając słomek: od prostej do coraz bardziej zakręconej. Dla utrudnienia zadania zagęszczamy napoje, zaczynając od wody, a kończąc na jogurcie pitnym.
- Ćwiczymy wyrazy, frazy i zdania z głoską ł.

Ćwiczenia na wzmocnienie warg

- Marszczymy mocno usta w „dzióbek” i rozciągamy do uśmiechu. Robimy to powoli (DZIÓBEK – UŚMIECH). Powtarzamy kilkakrotnie.
- Marszczymy mocno usta w „dzióbek” i umieszczamy palce wskazujące po obu stronach ust. Rozciągamy zmarszczkę palcami, ale usta stawiają opór. Poczuj jak pracują mięśnie.
- Umieść palec wskazujący w rękawiczce wewnątrz za górą wargą. Dociskaj palec do ust, a następnie usta do palca. Przesuwaj palcem dookoła pod górną i dolną wargą.
- Używamy gwizdka z okrągłym ustnikiem, który się rozwija przy dmuchaniu (taki urodzinowy).

Ćwiczenia na wakacje :)

Język

- Wysuwamy mocny, prosty język bez dotykania ust i zębów. Jeśli to zbyt trudne, można użyć szpatułki lub patyczka do lodów pod językiem – z dala od warg i zębów. Spróbuj usunąć szpatułkę i przytrzymać język w tej pozycji. Powtarzamy kilkakrotnie.
- Wysypujemy na talerzyk wiórki kokosowe lub posypkę do ciast. Wysuwamy mocny, prosty język i jego CZUBKIEM zbieramy zawartość talerza.
- Gwizdki, słomki, balony, bańki, dmuchajki.

Lateralizacja języka

- Umieszczamy lepką substancję na tylnych trzonowcach i zlizujemy ją językiem (prawa – lewa)
- Umieszczamy małego, okrągłego lizaka we wnętrzu policzka. Użyj czubka języka do lizania lizaka. Raz prawa strona, raz lewa.

Pionizacja języka

- Otwieramy bardzo szeroko usta. „Przyklejamy” końcówkę języka w miejscu za górnymi zębami. Przytrzymujemy chwilę. Stopniowo wydłużamy czas.
- Umieszczamy kawałek Cheeriosa za górnymi zębami, a końcówkę języka w dziurce (można użyć andruta, chrupka). Otwieramy bardzo szeroko usta. Trzymamy do rozpuszczenia się chrupka.
- Kłaskamy językiem - jak konik.

Oddychanie przez nos

- Umieszczamy małe lusterko pod nosem dziecka. Czekamy aż na powierzchni wytworzy się mgiełka.
- Umieszczamy wacik kosmetyczny na powierzchni lusterka i przysuwamy je do nosa dziecka. Dziecko ma dmuchnąć nosem wacik na brzeg lusterka i nie pozwolić mu spaść.
- Umieszczamy wacik na powierzchni lusterka. Dziecko ma dmuchnąć nosem wacik tak, aby spadł jak najdalej.
- Kalejdoskop. Umieszczamy na powierzchni lusterka kolorowe konfetti. Dziecko ma delikatnie dmuchać nosem tak, aby wytwarzać wzory na powierzchni lusterka.

Pozycja spoczynkowa języka (kiedy nic nie mówimy)

- Umieszczamy kawałeczek chrupka kukurydzianego lub andruta lub Cheeriosa w punkcie za górnymi zębami, tuż za jędynkami. Umieszczamy końcówkę języka na chrupku i przytrzymujemy z zamkniętymi zębami. Skoncentruj się na tym gdzie jest język (powinien być położony na podniebieniu).