„GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA”

Ćwiczenia artykulacyjne, nazywane potocznie gimnastyką buzi i języka, mogą być wykonywane przez całą rodzinę jako forma wspólnej zabawy w wolnym czasie. Chodzi o to, aby czerpać z nich przyjemność, a jednocześnie wspomóc rozwój aparatu mowy dziecka.  Już  2-3 latek chętnie podejmie taką inicjatywę i zainteresuje się zabawą. Pomocne mogą być także dostępne zabawy i gry planszowe.

Możemy wykonywać po kolei ćwiczenia warg, języka, podniebienia miękkiego oraz zabawy oddechowe. Do tych ostatnich możemy wykorzystać bańki mydlane, kolorowe piórka lub skrawki papieru, urządzając zawody w dmuchaniu (kto pierwszy lub kto dalej dmuchnie). Oto kilka przykładowych ćwiczeń do wykorzystania przez rodziców w domu.

**JĘZYK**  
    • kląskanie jak konik,  
    • malowanie szerokim językiem podniebienia,  
    • liczenie zębów na dole i na górze,  
    • wypychanie językiem policzków.

**WARGI**  
    • przesyłanie buziaków,  
    • szeroki uśmiech – dzióbek z ust,  
    • naśladowanie wozu strażackiego: „i-o-i-o”,  
    • czesanie ust zębami.

**PODNIEBIENIE MIĘKKIE**  
    • otwieranie i zamykanie paszczy krokodyla z jednoczesnym naśladowaniem odgłosu,  
    • chrapanie misia,  
    • płukanie gardła.

**PORADY DLA RODZICÓW:**  
    • ćwicz ze swoim dzieckiem ok. 5 – 10 minut codziennie,  
    • można bawić się przed lustrem, wówczas dziecko obserwując, będzie naśladować rodzica,  
    • ćwiczenia powinny mieć formę radosnej zabawy, a nie przykrego obowiązku,  
    • nie wszystkie ćwiczenia będą wychodzić od razu – trening czyni mistrza.

**KORZYŚCI GIMNASTYKI BUZI I  JĘZYKA**  
    • świetna zabawa dla całej rodziny,  
    • rozwój aparatu mowy.