

## Wiotkość stawowa/mięśniowa

### 1. Ćwiczenia wzmacniające język

Język jest kluczowym narządem w mowie, a przy wiotkości może być słaby i mało precyzyjny.

“Dotknij i przytrzymaj”:

Poproś dziecko, aby dotykało językiem podniebienia (tuż za górnymi zębami) i przytrzymało tę pozycję przez 5-10 sekund. Powtórz 5 razy.

“Zegar”:

- Dziecko przesuwając język od jednego kącika ust do drugiego (jak wskazówki zegara), starając się dotknąć każdego punktu dokładnie.

“Młotek”:

- Językiem mocno „uderza” w podniebienie, wydając dźwięk „klaskania”.

### 2. Ćwiczenia żuchwy

“Otwieranie i zamykanie ust”:

- Dziecko otwiera usta jak najszerzej, a następnie zamyka, ale powoli i kontrolowanie.

“Prowadzenie ustami”:

- Zabawę urozmaicisz, prosząc dziecko o naśladowanie żucia gumy lub gryzienia dużego jabłka.

### 3. Ćwiczenia koordynacji języka, warg i oddechu

“Syczenie węża”:

- Dziecko wydaje dźwięk „ssss” przez długi czas, ćwicząc jednocześnie oddech i język

“Zabawne głoski”:

- Powtarzanie sylab: „pa-pa-pa”, „ta-ta-ta”, „ka-ka-ka”, stopniowo zwiększając tempo i zmieniając kombinacje sylab.

“Dmuchiwanie przez słomkę”:

- Dmuchiwanie przez słomkę na lekkie przedmioty, np. piłeczki pingpongowe, albo na wodę w szklance, tworząc bąbelki.

### 4. Ćwiczenia twarzy i mimiki

“Grimasy”:

- Zabawne miny: wysuwanie języka, nadymanie policzków, przesadne uśmiechy, marszczenie nosa.

“Lustreczko”:

- Dziecko naśladuje Twoje ruchy twarzy, patrząc w lustro. • “Ziewanie lwa”: • Szerokie ziewanie z wysuwaniem języka jak „lew”.

### 5. Ćwiczenia poprawiające precyzję artykulacyjną

Wymawianie sylab:

- Powtarzajcie sylaby, np. „ma-me-mi-mo-mu”, „la-le-li-lo-lu”, zachowując płynność i dokładność. Łamańce językowe:

- Na początku proste wyrazy, np. „lala”, „tata”, później krótkie rymowanki: • „Król Karol kupił korale Karolinie”.

- Uderzanie czubkiem języka w wałek dziąsłowy przy otwartej buzi i nie ruszającej się brodzie powtarzamy „T,D,N”

## **6. Zabawy wzmacniające mięśnie i koordynację**

Gryzienie i żucie:

- Daj dziecku gumę do żucia, marchewkę lub inne twardsze przekąski do gryzienia (jeśli nie ma przeciwwskazań). Najlepiej korzystać z miogryzi logopedycznych!

Nawlekanie koralików:

To ćwiczenie wspiera motorykę małą, co może pośrednio pomóc w lepszej koordynacji mięśni twarzy.

## **7. Ćwiczenia z wykorzystaniem piosenek i wierszyków**

Śpiewajcie piosenki lub recytujcie wiersze, jednocześnie akcentując ruchy warg i języka. Na przykład:

- „Wpadła gruszka do fartuszka”.
- „Kto potrafi tak jak ja: klaskać, pukać, tupać”.

## **8. Ćwiczenia z zabawkami**

Rurki i piórka:

- Dmuchiwanie przez rurkę na piórka lub lekkie przedmioty (np. wata).

Bańki mydlane:

- Zabawa w robienie jak największych baniek poprawia kontrolę wydechu.

## **9. Masaż twarzy i jamy ustnej Regularny masaż może pomóc w zmniejszeniu napięcia i aktywizacji mięśni:**

- Delikatnie masuj policzki, okolice warg i żuchwy, wykonując okrężne ruchy.
- Stosuj masaż języka (np. palcem w rękawiczce lub specjalnym masażerem logopedycznym).

### **Wskazówki dla rodziców**

- Ćwicz codziennie, ale w krótkich sesjach (5–10 minut, kilka razy dziennie).
- Zachęcaj dziecko w formie zabawy, aby ćwiczenia nie były dla niego nudne.
- Korzystaj z lusterka, by dziecko mogło obserwować swoje ruchy i korygować je.

