

Ćwiczenia w domu pomagają dzieciom pracować nad prawidłowym ustawieniem języka i eliminacją tego nawyku. Mowa międzyzębowa jak sobie z nią radzić. Oto kilka prostych ćwiczeń, które można wykonywać w domu:

Ćwiczenia artykulacyjne 😊

1. Ćwiczenie "syczącej pszczołki"
 - Dziecko naśladuje dźwięk pszczoły: "ssss".
 - Ważne, aby język był za zębami, a zęby lekko zaciśnięte.
2. Dmuchiwanie na piórko
 - Poproś dziecko, aby delikatnie dmuchało na lekkie przedmioty, takie jak piórko, watka lub kartka.
 - W trakcie dmuchania język powinien być za górnymi zębami.
3. Syczenie węża
 - Dziecko udaje węża, sycząc "ssssss".
 - Język powinien być ustawiony w środku jamy ustnej, nie dotykając zębów.

Ćwiczenia języka 😊

1. "Schody" języka
 - Dziecko dotyka językiem podniebienia od górnych siekaczy aż do końca podniebienia.
 - Ćwiczenie wzmacnia mięśnie języka i uczy go prawidłowego położenia.
2. "Malowanie sufitu"
 - Język przesuwa się po podniebieniu, jakby malował je farbą.
3. Kłapięcia językiem
 - Dziecko robi odgłos "kłapięcia" języka o podniebienie.
4. Glonojad

Ćwiczenia oddechowe 😊

1. Zdmuchiwanie świeczki
 - Dziecko symuluje zdmuchiwanie świeczki.
 - Ważne, aby oddech był wydobywany z przepony
2. Dmuchiwanie przez słomkę
 - Wkładamy do kubka z wodą słomkę i zachęcamy dziecko, by dmuchało, tworząc bąbelki.

Ćwiczenia na wyciszenie wady 😊

1. Trzymanie cukierka
 - Między zębami trzymany jest mały cukierek lub wąski przedmiot (np. wykałaczka bezpieczna dla dzieci). Dziecko stara się mówić, utrzymując go w prawidłowym położeniu.
2. Poprawna wymowa sylab
 - Powtarzanie sylab: "ta-ta-ta", "sa-sa-sa", "la-la-la", dbając o prawidłowe ułożenie języka.

Logopeda szkolny
Dorota Strusewicz 😊