

## Gimnastyka buzi i języka z kuchennymi przysmakami



Drodzy Rodzice !

W tym artykule znajdziecie pomysły na zabawy usprawniające narządy artykulacyjne z wykorzystaniem artykułów spożywczych. Prezentowane ćwiczenia, doskonaląc motorykę poszczególnych elementów aparatu artykulacyjnego, pomogą dziecku ładniej, wyraźniej mówić. Będą również stymulować zmysły smaku i węchu oraz dotyku i czucia głębokiego w obrębie jamy ustnej. Do przeprowadzenia ćwiczeń nie są potrzebne żadne specjalistyczne narzędzia tylko produkty, które często są używane do przygotowania posiłków. Wymienione produkty są tylko przykładowe i możecie zamieniać je na inne o podobnej konsystencji. Prezentowane ćwiczenia logopedyczne mogą być wykonywane przez dziecko podczas codziennych posiłków.

Co możemy wykorzystać do zabawy? Oczywiście te produkty, które nasza pociecha lubi. Może to być również okazja do próbowania nowych smaków w formie zabawy. Smaczne „pomoce” na pewno sprawią dziecku dużo radości i będą motywować do ćwiczeń. Oto list przykładowych produktów: słone paluszki, chrupki, chipsy, długie żelki, dżem, czekolada, masło np. orzechowe, serek homogenizowany, posypka do ciasta, bita śmietana, budyń, kisiel, owoce, warzywa (surowe, gotowane, suszone) itp.

### Przykładowe zabawy usprawniające narządy mowy:

- Oblizywanie językiem ust posmarowanych np. miodem, dżemem itp. Ćwiczenie wykonujemy przy szeroko otwartych ustach.
- Zbieranie czubkiem języka z talerza pojedynczych kulek czekoladowych, ziarenek ryżu preparowanego, chrupek.
- Czyszczenie językiem talerzyka wysmarowanego czymś smacznym.

- Zlizywanie czubkiem języka rozsmarowanego na talerzu sosu w kształcie np. słoneczka, serca, kwiatka.
  - Wirówka - kręcenie językiem w serku, deserze – najlepiej dwukolorowym.
  - Zabawa w kotka- picie językiem mleka (wody, soku).
  - Zlizywanie z podniebienia czekoladki – najpierw przyklejamy do podniebienia kawałek czekoladki następnie dziecko językiem zlizuje smakołyk.
  - Zanurzanie języka w jogurcie i malowanie kropek na górnej wardze lub podniebieniu.
    - Lizanie czubkiem języka dużych lizaków, lodów. Dziecko stara się wysuwać język jak najdalej.
  - Jedzenie paluszków bez przytrzymywania ich dłońią.
  - Wciąganie makaronu spaghetti bez użycia sztućców.
  - Odrywanie wargami kawałków liści sałaty.
  - Chwytnie samymi wargami pozostałych na talerzu drobnych okruszków np. chleba, ciastek itp.
  - Zaciskanie warg np. wokół słonego paluszka.
  - Picie jogurtu lub gęstego soku przez słomkę.
  - Trzymanie zębami i wargami lekkich produktów na małej plastikowej łyżeczce.
  - Dmuchiwanie na talerz z gorącą zupą.
  - Przysysanie i przenoszenie za pomocą słomki różnych lekkich produktów spożywczych z jednej miseczki do drugiej np. kulek czekoladowych.

*Zwracamy uwagę, aby słomka była przytrzymywana środkiem ust.*

**UWAGA! Przenoszone produkty powinny być większe niż średnica słomki, aby dziecko się nie zakrztusiło.**

- Wzmacnianie mięśni poprzez jedzenie twardych pokarmów. Oto przykłady pokarmów, których żucie wymaga sporo wysiłku: surowe marchewki, suszone owoce, migdały, zamrożone batoniki, żelki, cukierki ciągutki, guma rozpuszczalna itp.

Powyższe zabawy mogą być również okazją do rozmowy z dzieckiem o odczuwanych wrażeniach zmysłowych. Rozwijamy w ten sposób zasób słownictwa, umiejętności komunikacyjne dziecka. Początkowo nazywanie, opisywanie doświadczeń, może być trudne dla dziecka. Istotna jest tu rola dorosłego polegająca na podaniu odpowiednich słów, którymi dziecko będzie mogło opisać smaki, faktury.

Możemy dziecku zaproponować grę w nazywanie, opisywanie pokarmów „Co to jest?”. W tym celu małe porcje jedzenia, znane dziecku, układamy na talerzu.

Zawijujemy dziecku oczy, jeżeli się nie zgodzi, to grę prowadzimy gdy ma oczy zamknięte. Mówimy dziecku, że będzie musiało odgadnąć co ma w ustach.

W innej wersji zabawy dziecko rozpoznaje jedzenie po zapachu.

Pomagamy dziecku w opisywaniu jedzenia zadając pytania:

Czy to jest: słodkie, czy kwaśne? , gorzkie czy ostre?, słone czy niesłone?

Czy to jest: suche czy mokre?, ciepłe czy zimne?

Czy to jest: chrupiące?, gładkie?, kruche?, klejące?, kremowe?

Gra będzie bardziej ekscytująca, jeżeli za dobrą odpowiedź będą przyznawane punkty.

Życzę przyjemnej i smacznej zabawy

Elżbieta Kicińska