

## PROPOZYCJE LOGOPEDY

### Przykłady ćwiczeń języka

1. Wysuwanie języka – język wąski i szeroki. Kierowanie języka w kąci ust:  
w prawo i w lewo – przy szeroko otwartych ustach.
2. Unoszenie języka na górną wargę – język wąski i szeroki (usta szeroko otwarte). Ćwiczenia wykonujemy bez pomocy dolnej wargi.
3. Unoszenie języka za górne zęby i cofanie go do podniebienia miękkiego.
4. Dotykanie językiem zębów trzonowych górnych i dolnych. Dotykanie językiem poszczególnych zębów – po kolei.
5. Język w przedsionku jamy ustnej, oblizywanie zębów (ruch okrężny). Oblizywanie warg ruchem okrężnym – usta szeroko otwarte.
6. Młaskanie czubkiem języka. Młaskanie środkiem języka. Przyssanie języka do podniebienia przy szeroko otwartych ustach. Zaleca się prowadzić ćwiczenia języka tak długo i, dopóki ćwiczący nie będzie umiał położyć języka ściśle tam, gdzie chce, z dostateczną szybkością i dokładnością.

Źródło: „Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola” – Genowefa Demel, Wydanie trzecie poprawione, Warszawa 1994 Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne

### Przykłady ćwiczeń warg

1. Szerokie otwieranie ust i zamykanie. Wysuwanie warg do przodu (jak przy samogłosce „u”), rozchylenie warg (jak przy samogłosce „e”). Ruchy wysuwania i rozchylania wykonywać naprzemiennie.
2. Złączyć wargi płasko. Rozciąganie warg poprzez cofnięcie kąci ust (jak przy samogłosce „i”).
3. Układanie dolnej wargi na górną i górnej na dolną. Wysunąć wargi do przodu, ściągnąć je i przesunąć w kąci ust: w prawo, w lewo, następnie wykonywać ruch okrężny.
4. Dolną wargą zasłonić dolne zęby, górną – górne zęby.
5. Dmuchanie przez złączone wargi, lekko wysunięte do przodu, parskanie, cmokanie.
6. Wymawianie samogłosek: *i-u*, a następnie *a, e, u, i, o, y* (zachować tę kolejność).

Powyższe ćwiczenia, podane schematycznie w formie ścisłej (gimnastycznej) można też prowadzić – jak zaleca program – w formie zabawowej i zadaniowej (Czy potrafisz?). Dla przykładu:

- Oblizujemy się jak kotek po wypiciu mleka lub miś po zjedzeniu miodu.
- Liczymy językiem ząbki: górne i dolne.
- Ssiemy cukierek.
- Próbujemy smak zupy itd.

Źródło: „Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola” – Genowefa Demel, Wydanie trzecie poprawione, Warszawa 1994 Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne