

„Logopedia od kuchni – czyli jak trenować sprawność aparatu artykulacyjnego w domu”.

Mowa wpływa na rozwój wszystkich procesów psychicznych i motorycznych dziecka. Pogłębia i porządkuje jego percepcję i myślenie. Umożliwia dziecku lepsze pokierowanie własnym działaniem i stwarza możliwość lepszej orientacji w postępowaniu. Rozwój mowy ma ogromne znaczenie dla całego rozwoju dziecka i dlatego wymaga stymulacji i pielęgnacji.

Mowa to szereg złożonych procesów, w którym jedną ze składowych jest właściwa artykulacja, czyli umiejętność prawidłowej wymowy. Warunkiem koniecznym normatywnej artykulacji jest dobra sprawność aparatu artykulacyjnego czyli mięśni języka, warg, podniebienia miękkiego, policzków i żuchwy.

Trening artykulatorów nie musi być nudny. Wystarczy przenieść go do kuchni, a okaże się, że to istne królestwo pomocników do ćwiczeń sprawności.

Przygotowujemy: miód, dżem, nutellę, masło orzechowe, krem o smaku pianek (smakołyki możemy aplikować za pomocą patyczka kosmetycznego) chrupki do mleka typu Nequik, Cheerios, ryż preparowany

- ☞ smarujemy obie wargi, następnie sklejemy je i rozklejemy, próbujemy zrobić to bezgłośnie i głośno, na zmianę;
- ☞ smarujemy tylko górną wargę i zdejmujemy smakołyk używając dolnych zębów (*ćwiczenie wskazane przy tyłozgryzach*);
- ☞ smarujemy tylko dolną wargę i zdejmujemy smakołyk używając górnych zębów (*ćwiczenie niewskazane przy tyłozgryzach*);
- ☞ smarujemy usta dookoła i oblizujemy się raz w jedną, raz w drugą stronę (zwracamy uwagę, żeby pracował tylko język, a nie żuchwa);
- ☞ chowamy usta posmarowane smakołykiem do środka jamy ustnej;
- ☞ odbijamy na kartce lub białym talerzyku całuski (usta mocno ściągnięte);
- ☞ odbijamy na kartce lub białym talerzyku rybnie pyszczki (usta ułożone w kształt litery „o”);
- ☞ smarujemy punktowo na wałeczku dziąsłowym za górnymi zębami kropkę smakołykiem, a czubek języka zlizuje smakołyk;
- ☞ smarujemy punktowo na podniebieniu kropkę smakołykiem, grzbiet języka zlizuje smakołyk;
- ☞ smarujemy punktowo na wewnętrznej ścianie jednego z policzków kropkę smakołykiem, a czubek języka zlizuje go, to samo na wewnętrznej ścianie drugiego policzka;
- ☞ smarujemy punktowo ostatnie zęby górne po prawej i lewej stronie, a język zlizuje z nich smakołyki, analogicznie smarujemy ostatnie zęby w łukach dolnych.
- ☞ smarujemy smakołykiem wewnętrzne ściany zębów górnych i dolnych a język czyści je;
- ☞ smarujemy smakołykiem język i przybijamy „pieczętkę” przyklejając płasko i odklejając go od podniebienia;

Zamiast słodkich smakołyków można użyć patyczka kosmetycznego umoczonego w soku z cytryny

- ☞ przyklejamy (najlepiej na dżem lub miód) ryż preparowany w następujących punktach : lewy i prawy kącik ust, górna i dolna warga – czubek języka delikatnie

wykonuje ruch dotykając tych czterech punktów, następnie ruchem w drugą stronę zabiera smakołyki do środka jamy ustnej i zjada;

- ☞ wysypujemy ryż preparowany na mały talerzyk i pojedyncze ziarenka łowimy czubkiem języka do jamy ustnej;
- ☞ otwieramy szeroko usta i wkładamy na dno jamy ustnej, w okolicę wędzidełka podjęzykowego kulkę Nesquik – język musi upolować kulkę i zgnieść ją czubkiem o swoje dolne zęby;
- ☞ kładziemy kóleczo Cheerios na czubek języka, unosimy smakołyk do wałka dziąsłowego, za górnymi zębami „jedynkami”, trzymamy aż rozmięknie i zjadamy;
- ☞ nakładamy na krótką wykałaczkę kóleczo Cheerios, przybliżamy do ust trzymając patyczek pionowo i czubkiem języka unosimy i opuszczamy smakołyk na patyczku (nie ruszamy głową, pracuje tylko język);
- ☞ nakładamy na krótką wykałaczkę kóleczo Cheerios, przybliżamy do ust trzymając patyczek poziomo i czubkiem języka przesuwamy kóleczo w lewo i w prawo;
Zamiast kóleczo Cheerios można nałożyć na wykałaczkę plasterek banana

Dla tych, którzy nie lubią lub nie jedzą wcześniej wykorzystanych w ćwiczeniach smakołyków są kuchenne propozycje

Przygotowujemy: słomki, długie wykałaczki do szaszłyków, kostki lodu/ zamrożony namoczony wcześniej w wodzie lub soku patyczek kosmetyczny, oziębiona w lodówce łyżeczka, ocieplona w wodzie łyżeczka

- ☞ słomkowa siłownia – jedna osoba łapie ustami poziomo ułożoną słomkę (jak piesek patyk, ale trzymamy ustami, a nie zębami), a druga osoba próbuje tę słomkę wyciągnąć (siłując się pamiętamy, aby ciągnąć raz po jednej, raz po drugiej stronie)
- ☞ kto ma silniejsze usta – dwóch zawodników łapie słomkę ustami na końcach wygrywa ta osoba, która wyciągnie słomkę przeciwnikowi
- ☞ domowa kobra - patyk do szaszłyków trzymamy oburącz poziomo, otwieramy szeroko usta, przybliżamy patyk tak, aby opierał się o kąciki ust, kładziemy język na patyku i unosimy go do góry, chwilę trzymamy i puszczamy układ, powtarzamy chociaż 5 razy w jednej serii
- ☞ kostką lodu/ ciepłym trzonkiem łyżeczki obrysowujemy usta i wodzimy językiem po zimnym/ciepłym śladzie, raz w jedną, raz w drugą stronę.

Zabawy z zimnem są wskazane przy obniżonym napięciu, a z ciepłem przy wzmożonym napięciu mięśniowym

- ☞ Dotykamy kostką lodu/ zamrożonym patyczkiem kosmetycznym /trzonkiem zimnej/ ciepłej łyżeczki punktowo jednego w miejsc: kąciki ust, górna warga, dolna warga, wałek dziąsłowy za górnymi zębami, dziąsła przy dolnych zębach „jedynkach”. od wewnętrznej strony. Dotykamy jednego miejsca, dziecko wskazuje czubkiem języka gdzie poczuło dotknięcie, dopiero po wskazaniu dotykamy kolejnego miejsca.

Mam nadzieję, że te pomysły na ćwiczenia będą okazją do owocnie spędzonego czasu, przyniosą radość, dobrą zabawę i zainspirują do poszukiwania nowych zastosowań zawartości kuchennych szafek.

Anna Błaszczuk-Sadowska