

# ZABAWY LOGOPEDYCZNE

## KUCHENNA LOGOPEDIA

Propozycje przyjemnych ćwiczeń języka, warg, policzków i podniebienia miękkiego. Ściąga dla zapracowanych rodziców!

**Rodzicu!**

Jeśli chcesz, by Twoje dziecko miało sprawny język, wargi, policzki i podniebienie miękkie, zachęcaj je do ćwiczeń pokazanych na zdjęciach. Ta zabawna gimnastyka buzi pomoże dziecku ładniej i wyraźniej mówić. Wykorzystuj czas spędzony w kuchni podczas przygotowywania posiłków. Gdy ugotujesz np. makaron, zachęcaj dziecko do wciągania go ustami bez użycia sztućców. Ćwiczenia nie powinny trwać długo. Wystarczy kilka minut dziennie. Może poniższe przykłady zainspirują całą Twoją rodzinę do innych wspólnych zabaw w „kuchenną logopedię”. Życzymy smacznego!

- 1. Jedzenie „Słonnych paluszków” bez przytrzymywania ich dłonią.**
- 2. Trzymanie zębami i wargami lekkich produktów na małej plastikowej łyżeczce.**
- 3. Lizanie czubkiem języka dużych lizaków lub lodów, ale nie lodów na patyku typu „Bambino”.**
- 4. Trzymanie wargami i zębami nitki z zawiązanym na jej końcu małym cukierkiem.**
- 5. Picie jogurtu lub gęstego soku przez „zakrecone” słomki.**
- 6. Przysysanie i przenoszenie za pomocą słomki różnych produktów spożywczych z jednej miseczki do drugiej, począwszy od najbliższych, np. kulek czekoladowych. Słomka powinna być przytrzymywana środkiem ust i nie powinna być przygryzana. Przenoszone przedmioty powinny być większe niż średnica słomki, by dziecko się nimi nie zachłusnęło! Po wykonaniu ćwiczenia dziecko w nagrodę może zjeść kulki.**
- 7. Zlizywanie czubkiem języka rozsmarowanego na talerzu dżemu, miodu czy ketchupu w kształcie np. serca, koła, kwiatka.**

Opracowanie:  
dr Irmina Michałak-Widerra  
Dietetyk, Gabinet PZL w Katowicach  
Joanna Ratajczyk-Buczek  
PP 9 nr 2 w Krakowie

Korekta: Aneta Petruszka  
Fotograf: Agnieszka Proch  
Serdecznie dziękujemy Sarii Białas za użycie w zdjęciach.  
Projekt graficzny plakatu: Jarosław Stojan

WYDAWCA: WYDZIAŁ OŚWIECENIA  
KRAJOWY OŚRODEK LOGOPEDYCZNY  
2020 ROK

### **Gimnastyka buzi i języka – ćwiczenia usprawniające narządy mowy.**

Mama, tata oraz dzieci - dotykane na zmianę czubkiem języka górnych i dolnych zębów.

To rodzina cała - rysowanie czubkiem języka koła przy zamkniętych wargach wokół ust.

Buziak dla mamy, buziak dla taty - posyłanie całuszków.

Zabawa to wspaniała - na wydechu, dzieci mówią ahhhh.

### **Pomagam mojej mamie – zabawa logopedyczna:**

Rodzic opowiada historyjkę i demonstruje opisane w niej ćwiczenia. Dzieci je powtarzają: Języczek – Podróżniczek pomaga mamusi piec ciasto. Języczek ubija pianę (odbijamy czubek języka za górnymi zębami, przy szeroko otwartych ustach). Mama ugniata ciasto (opieramy czubek języka za dolnymi zębami i mlaskamy środkiem języka, nie ruszając brodą), potem je wałkuje (przeciskamy język przez zbliżone zęby). Języczek i mama wspólnie układają na nim jabłka (dotykamy językiem każdego zęba na dole) i wkładają do piekarnika (wysuwamy i chowamy płaski język, przy szeroko otwartych ustach). Ciasto było pyszne (oblizujemy czubkiem języka górną i dolną wargę).



