

## Gimnastyka buzi i języka. Część 3- zuchwa i podniebienie

Ćwiczenia dolnej szczęki i podniebienia najlepiej wykonywać całą rodziną przed lustrem – zamienią się wtedy w doskonałą zabawę. Jednak, jak pokaże spis ćwiczeń, wiele z nich można wykonywać gdziekolwiek – w pracy, gotując obiad, czy na spacerze. Dla pełnego efektu wykonujcie je naprzemiennie z pozostałymi ćwiczeniami opisanymi w cyklu „Gimnastyka buzi i języka”.

### Ćwiczenia zuchwy

Przed przystąpieniem do ćwiczeń zuchwy należy ją rozgrzać. Jak to zrobić? Trzeba rozmasować staw skroniowo-zuchwowy. W tym celu otwórzcie mocno buzię i palcem znajdziecie miejsce przyczepu zuchwy do czaszki, to lekkie wgłębienie, które się porusza przy otwieraniu buzi. Po odnalezieniu tego miejsca palcem róbcie na nim kółka, wtedy łatwiej będzie Wam robić ćwiczenia. Gotowi? To świetnie! Zatem zaczynamy ćwiczenia.

1. Opuszczanie zuchwy – powoli i spokojnie opuszczajcie zuchwę, starając się jak najszerzej otworzyć buzię. Po serii powolnych ruchów, przyspieszcie je.
2. Ziewanie – świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnijcie kilkukrotnie.
3. Robienie kółek zuchwą – raz w prawo, raz w lewo. Ćwiczenie wykonajcie trzykrotnie.
4. Przeżuwanie – ruszajcie buzię tak, jak byście coś jedli lub coś żuli.
5. Guma do żucia – można ją wykorzystywać właśnie do rozluźniania mięśni zuchwy. My logopedzi, w tym autorka tego tekstu, często zalecamy żucie gumy osobom, które po raz pierwszy przychodzą do gabinetu, by ich mięśnie były bardziej rozluźnione do ćwiczeń.
6. Wysuwanie dolnej szczęki – spróbujcie wysunąć brodę przy otwartej buzi i utworzyć tzw. „balkonik”. **UWAGA! To ćwiczenie zalecane jest przy tyłozgryzach. Jeśli ktoś ma przodozgrzyz, nie może wykonywać tego ćwiczenia!**
7. Przesuwanie zuchwy ku tyłowi – Spróbujcie cofnąć brodę. Można tego dokonać przykrywając dolną wargą dolny łuk zębowy, wtedy zuchwa sama się cofnie. **UWAGA! To ćwiczenie zalecane jest przy przodozgryzach. Jeśli ktoś ma tyłozgrzyz, nie może wykonywać tego ćwiczenia, ponieważ swoją wadę zgryzu będzie jeszcze mocniej utrwałać!**
8. „Zamiatanie” zuchwą – przy otwartej buzi przesuwajcie dolną szczękę rytmicznie na boki, najpierw powoli, a potem coraz szybciej.
9. „Małpa” – ruszajcie zuchwą we wszystkich kierunkach, podobnie jak wykonują to małpy. To doskonałe ćwiczenie rozluźniające.
10. „Zgryzanie cegły” - opuśćcie nisko buzię, powoli próbujcie „zgryźć cegłę” – trzeba napiąć mięśnie, ale nie zamykać jamy ustnej. W pewnym momencie dajcie za wygraną, już nie spinajcie mięśni. Zuchwa się rozluźni, a Wy zamknijcie buzię.

### Ćwiczenia podniebienia miękkiego

1. Płukanie gardła – to jedno z najprostszych i najbardziej znanych ćwiczeń podniebienia miękkiego.
2. Chuchanie na rękę tak - dokładnie tak, jak robicie to zimą, gdy zmarzną Wam ręce.
3. Chrapanie na wdechu i wydechu – to wcale nie jest łatwe, prawda? I łaskocze ☺.

4. Spróbujcie kaszleć z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej lub kaszleć z otwartą buzią.
5. Energicznie wymawiajcie połączenia głoskowe typu: ygy-ygo-ygu, ak-ka, ag-ga, uk-ku, ug-gu, ok-ko, og-go, ek-ke, eg-ge, yk-ky, yg-gy, ik-ki, ig-gi.
6. Trzymając usta szeroko otwarte, wymawiajcie bardzo krótko samogłoski: a, e, i, o, u, y.
7. Nabierzcie powietrze ustami, zatrzymajcie go w policzkach, a następnie wypuście powietrze nosem.
8. Udawajcie, że czymś się zachwycacie. W tym czasie miejcie otwarte buzie i możecie zobaczyć w lustrze, jak rusza się języczek podniebienny.
9. Szczery śmiech jest lekiem na wszystko i tu także może Wam pomóc. Śmiejcie się więc jak najwięcej! Wtedy pracuje podniebienie miękkie i nie tylko, bo wszystkie partie mięśni naszego ciała.

Jak na pewno zauważyliście, wiele z opisanych ćwiczeń to codzienne czynności, tylko nie mieliście o tym pojęcia. Od dzisiaj wiecie, że jest inaczej! **Ćwiczenie świadomie i systematycznie**, a efekty nie każą długo na siebie czekać. Będziecie pięknie mówić! Powodzenia!