

## Gimnastyka buzi i języka. Część 2- wargi

Ćwiczenia warg wpływają na podwyższenie wyrazistości mówienia, dlatego są również wykorzystywane w procesie usprawniania mówienia. Jak zawsze zachęcamy do wspólnych ćwiczeń w gronie rodzinnym. Najlepiej przed lustrem. Dobra zabawa gwarantowana! Pamiętajcie, że gimnastykę zaczynamy od ćwiczeń najprostszyc, z czasem przechodząc do trudniejszych. Zaczynamy!

1. Nadymajcie policzki trzymając wargi przez cały czas zwarte i oddychając przez nos.
2. Prychajcie ustami - wdech odbywa się nosem, wydech ustami, przy czym przy wydechu usta wprawiajcie w wibrację.
3. „Zajęczy pyszczek” – wciągnijcie policzki do jamy ustnej. Przy tym ćwiczeniu policzki muszą ściśle przylegać do łuków zębowych, a usta tworzyć zajęczy pyszczek.
4. Weźcie kartkę papieru między wargi i przytrzymajcie ją z całej siły. Spróbujcie wyciągnąć kartkę ręką - usta muszą z całej siły ją przytrzymać i nie pozwolić na jej wyciągnięcie. Możecie próbować wyciągać sobie kartkę wzajemnie.
5. Ściągnijcie usta w dzióbek lub jak przy głosce „u”, potem rozciągnijcie usta jak przy głosce „i”. Usta muszą być cały czas połączone. Powtórzcie te ruchy kilka razy.
6. Ściągnijcie usta w dzióbek i wysyłajcie całusy do przodu.
7. Gwiżdźcie - na jednym tonie albo nawet całą melodię. To dobra okazja na nauczenie dzieci tej trudnej sztuki ☺.
8. Ułóżcie ołówek pod nosem i spróbujcie utrzymać go samymi ustami. Żeby się udało, trzeba unieść wargi w stronę nosa.
9. Ułóżcie usta w pozycji neutralnej i spróbujcie jeden kącik skierować w lewo, a potem drugi w prawo. Powtarzajcie te ruchy kilka razy na przemian.
10. Nabierzcie powietrze pod górną wargę, a potem pod dolną. Powtarzajcie te ruchy kilka razy na przemian.
11. Ułóżcie usta w pozycji neutralnej, potem ściągnijcie je w dzióbek, a następnie cały dzióbek próbujcie przemieszczać w lewo i w prawo. Powtarzajcie to ćwiczenie kilka razy.
12. Wciągnijcie górną wargę do jamy ustnej, a potem wykonujcie ruchy ssania. To samo ćwiczenie powtórzcie dla wargi dolnej.
13. Wciągnijcie usta w głąb jamy ustnej tak, by całkowicie zasłoniły górne i dolne zęby. Ćwiczenie jest wykonane prawidłowo, gdy nie widać czerwieni warg.
14. Ułóżcie górną wargę jak najbardziej na dolnej wardze i wycofujcie ją z tego układu bardzo powoli. Potem zróbcie to samo, ale zaciągając dolną wargę jak najdalej na górną. Powtarzajcie te ruchy kilka razy na przemian.
15. „Masaż warg” - górnymi zębami nagryźcie dolną wargę, a potem dolnymi zębami górną wargę. Kilka razy na przemian.
16. Graliście kiedyś na organkach lub grzebieniu? To doskonałe ćwiczenie dla warg, ponieważ wprawia je w drganie.
17. „Rybka”- złączcie zęby, a usta ułóżcie w dzióbek. Teraz powoli otwierajcie i zamykajcie usta, utrzymując je ciągle w niezmienionej pozycji. W lustrze zobaczycie, że właśnie wyglądacie jak rybka ☺.
18. Wymawiajcie samogłoski w parach: „e-o”, „i-u” i „a-u”, modulując głos jak karetką. To gratka dla dzieci, szczególnie dla chłopców!

19. Naśladujcie warkot motoru, helikoptera czy innego pojazdu.

20. Rozsypcie na stole kawałki pop-corn'u lub ryżu prażonego i ściągajcie je wargami.

Te ćwiczenia, wbrew pozorom, wcale nie są proste, prawda? Pamiętajcie, że nie można się zrażać już po pierwszej porażce. Systematyczne ćwiczenia uczynią z Was mistrza!  
Powodzenia!