

Beata Róžańska
neurologopeda

Ćwiczenia motoryczne na okres świąteczny

Proponuję Państwu ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych, bardzo proste do wykonania w domu - z wykorzystaniem artykułów spożywczych. W niełatwym dla wszystkich czasie pandemii mogą być dobrym sposobem na wspólne działanie i trochę spontanicznego uśmiechu. Dobrze, jeżeli zaprezentujemy je dziecku na sobie, aby mogło zobaczyć, czego od niego oczekujemy. Ćwiczenia mają charakter ogólny, mogą je wykonać dzieci od drugiego/trzeciego roku życia.

1. Nadziewamy kawałek jabłka (papryczki, ogórka, szynki, kielbaski, żółtego serka) na długi patyczek do szaszłyków; jedzenie trzeba przesunąć kilkakrotnie w górę i w dół, musi przemieszczać się po patyczku łatwo, tak aby dziecko było w stanie samo wykonać ćwiczenie. Nasza pociecha wyciąga język, przesuwa jabłuszko czubkiem języka do góry patyczka i zjada zdobyty kawałek.
2. Malujemy dżemem wargi dziecka. Dziecko może również pomalować nasze usta. Patrząc w lustro staramy się zlizać językiem dżem z warg.
3. Gotujemy grube nitki spaghetti al dente. Dziecko wkłada koniec nitki do buzi i zasysa, powoli wciągając resztę makaronu. Spaghetti oczywiście może być z sosem!
4. Smarujemy wnętrze, zwłaszcza boki, plastikowego kieliszka dżemem (budyniem, nutellą, jogurtem, serkiem waniliowym), pozwalamy dziecku wylizywać języczkiem smakowitości.
5. Rozsypujemy na płaskim talerzyku ryż preparowany (płatki śniadaniowe). Dziecko wysuwając mocno języczek zbiera ziarenka.
6. Kładziemy na wysuniętym z buzi języku dziecka rodzynek (mały żelek) i prosimy żeby pohaustało go na wyciągniętym języku w górę i w dół oraz symetrycznie na boki.
7. Wklejamy mały kawałek wafelka (chrupki) na dziąsełka nad górnymi zębami (jedynkami). Dziecko z otwartą buzią zlizuje wafel z dziąseł. Jeżeli trudno mu utrzymać buzię otwartą, pomoże mu włożenie pomiędzy zęby blokady z trzonka własnej szczoteczki do zębów.

Uwaga: ćwiczenie nr 1, 2, 4, 5 i 6 jest nieodpowiednie dla dzieci z seplenieniem międzyzębowym, czyli takich, u których język jest widoczny pomiędzy ząbkami w trakcie mówienia ale na pewno można spróbować zrobić z nimi ćwiczenia nr 3 i 7.