

KUCHEMNA 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. Możliwe poniższe przykłady zainspirują całą Twoją rodzinę do innych wspólnych zabaw w „kuchenną logopedię”. Życzymy smacznego!



1. Jedzenie „Słonych paluszków” bez przytrzymywania ich dłońmi.



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 najlżejszych, 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 np. zjeść kulki.



7. Zlizywanie czubkiem języka rozsmarowanego na talerzu dżemu, miodu czy ketchupu w kształcie np. serca, koła, kwiatka.

Opracowanie:

dr Inesja Michalak-Widera
Szpital Odział PTL w Krakowie

Joanna Ratajska-Buczek
PP-R nr 2 w Krakowie

Korekta: Justyna Polowicka
Fotograf: Agnieszka Proszka
Serdecznie dziękujemy Sani Bubuś za udział w zdjęciach.
Projekt graficzny plakatu: Janina Szlaga



**TOMOGRAFIA
KOMPUTEROWA
REZONANS
MAGNETYCZNY**

**UROLOGIA
REHABILITACJA
USG**



**INFORMACJA
I REJESTRACJA**

801 98 40 40
785 86 87 88

www.helimed.pl

