

10 ćwiczeń warg i języka

KTÓRE RZECZYWIŚCIE
DZIAŁAJĄ!

www.logopasja.pl



Drogi Czytelniku!

Bardzo dziękuję Ci za to, że chcesz spędzić swój wolny czas z tym mini e-bookiem.

Prezentuję w nim **10 ćwiczeń (5 warg i 5 języka)**, które mnie osobiście przyprawiają o ból mięśni twarzy :-)

Wybrane przeze mnie zadania plasują się na półce średnio zaawansowanych i zaawansowanych. Nie każdy pacjent wykona je bez uprzedniego przygotowania. Zadania łatwe masz już przecież w jednym palcu :-)

Owocnej pracy!

Kamila Czachorowska
Neurologopeda

www.logopasja.pl



Ćwiczenia warg

1. Uśmiech - buźka

Jak wykonać ćwiczenie?

Zęby i wargi złączone fizjologicznie, bez dodatkowego wysiłku oraz naprężenia.

Ćwiczenie polega na rytmicznym rozciąganiu (uśmiech bez widocznych zębów) i stulaniu warg jak do przestania buziaka (buziak).

Dlaczego warto je robić?

Ćwiczenie intensywnie działa na mięsień okrężny warg oraz uczy precyzji ruchów.

Ćwiczenia warg

2. Zęby - ramka

Jak wykonać ćwiczenie?

Zęby złączone fizjologicznie. Wargi wykonują ruch naprzemienny: uśmiech z pokazanymi zębami (zęby), wargi w układzie przypominającym kształt kwadratu, w którym widać zęby: dolne i górne 1 i 2 (ramka).

Dlaczego warto je robić?

Ćwiczenie intensywnie działa na mięsień okrężny warg, oraz uczy izolowania ruchów warg, od ruchu w stawie skroniowo - żuchwowym. Pomaga w wyćwiczeniu kształtu warg potrzebnego przy pracy nad szeregiem ciszącym i szumiącym.

Ćwiczenia warg

3. Buźka - ramka (Rybka)

Jak wykonać ćwiczenie?

Zęby i wargi związane fizjologicznie, bez nacisku, ani dodatkowego napięcia, czy wysiłku.

Ćwiczenie polega na rytmicznym wykonywaniu naprzemiennego ruchu opisanego w zadaniu 1 jako buźka i ramki z zadania nr 2. Wykonując zadanie pomyśl o tym, jaki ruch robi ryba swoimi wargami, gdy nabiera wody.

Dlaczego warto je robić?

Ćwiczenie intensywnie działa na mięsień okrężny warg, uczy precyzji ruchu oraz pomaga w wyćwiczeniu kształtu warg potrzebnego przy pracy nad szeregiem ciszącym i szumiącym.

Ćwiczenia warg

4. Babcia

Jak wykonać ćwiczenie?

Zęby i usta otwarte szeroko. Wargi chowają się do środka, zastaniając zęby, jakby nie było ich w środku jamy ustnej.

W tej pozycji należy wypowiadać sylaby tj. np. ma - ma - ma, pa - pa - pa, ba - ba - ba.

Dlaczego warto je robić?

Zadanie wpływa na mięsień okrężny warg.

Ćwiczenia warg

5. Deszczyk

Jak wykonać ćwiczenie?

Zęby złączone fizjologicznie. Wargi bardzo luźno stykają się ze sobą.

Nosem należy nabrać powietrze i ze sporą siłą wydymać je ustami tak, by wargi zawibrowały. Powinien powstać "deszczyk".

Dlaczego warto je robić?

Ćwiczenie ma charakter rozluźniający i dobrze wykonać je po szeregu ćwiczeń wzmacniających mięsień okrężny warg.

Ćwiczenia języka

1. Kula

Jak wykonać ćwiczenie?

Zęby i wargi złączone fizjologicznie. W czasie ćwiczenia powinny się delikatnie zaciskać i stulać, jak do buziaka.

Język w tym ćwiczeniu naprzemiennie (po około 5 sekund na każdą stronę) masuje poliki od środka, tworząc w ten sposób złudzenie kulki w środku jamy ustnej.

Dlaczego warto je robić?

Ćwiczenie wzmacnia czubek języka oraz jego część środkową. Kształtuje świadomość ułożenia języka wewnątrz jamy ustnej.

Ćwiczenia języka

2. Pociąg

Jak wykonać ćwiczenie?

Usta otwarte dość szeroko. Język (pociąg) ustawia się na tylnych, górnych zębach, na zewnętrznej ich stronie i "jedzie" górnym torem na z jednej strony do drugiej. Następnie ustawia się na zębach trzonowych dolnych i ruch powtarza się. Teraz znów "wjeżdża" na górny tor. Ruch jest płynny i dość dynamiczny.

Dlaczego warto je robić?

Wzmacnia wszystkie partie języka oraz kształtuje świadomość ułożenia języka wewnątrz jamy ustnej.

Ćwiczenia języka

3. Pająk

Jak wykonać ćwiczenie?

Usta i zęby otwarte dość szeroko. Język należy ustawić w miejscu artykulacji głoski [L].

Język wykonuje ruch z góry na dół (za dolne zęby).

Dlaczego warto je robić?

Jest to wstępne ćwiczenie pionizacji języka i tym samym przydaje się do ćwiczenia m.in. głosek [L, T, D, N, SZ, RZ, CZ, DŻ oraz R].

Ćwiczenia języka

4. Powolny konik

Jak wykonać ćwiczenie?

Należy klaskać językiem, tyle że faza zetknięcia całej powierzchni języka z podniebieniem twardym powinna być dłuższa i intensywniejsza (mocniejsza).

Dlaczego warto je robić?

Ćwiczenie jest pomocne w pracy nad pozycją wertykalno-horyzontalną, która jest niezbędna m. in. w terapii prawidłowego połykania oraz artykulacji wielu głosek języka polskiego.

Ćwiczenia języka

5. Oporowanie - PRZED

Jak wykonać ćwiczenie?

Usta otwarte szeroko. Język wysunięty do przodu, ale nie opada na brodę. Jest sztywny. Czubek języka dotyka szpatułki lekarskiej, naciskając na nią. Osoba trzymająca szpatułkę powinna lekko naciskać na język, by pomiędzy językiem a szpatułką wytworzyło się napięcie.

Dlaczego warto je robić?

Ćwiczenie bardzo mocno wzmacnia cały język, przygotowując go do dalszej pracy m. in. nad potykaniem oraz prawidłową artykulacją głosek.

Po więcej ćwiczeń i pomysłów...

ZAPRASZAM NA MOJEGO
BLOGA!

www.logopasja.pl

