САВЕТИ ЛОГОПЕДА

Поштовани родитељи, ево још идеја како да у овим данима када сте у кући са својом децом искористите да кроз разоноду и игру вежбате.

Да би деца правилно изговарала гласове, предуслов је да мишићи који учествују буду активни и добро разгибани и могу да изведу све покрете неопходне за њихову правилну артикулацију.

Овде ћемо навести пар вежби које можете радити са вашим дететом како бисте му помогли да „размрда” говорни апарат.

Циљ ових вежби је побољшање прецизности извођења покрета доње вилице, усана , меког непца, образа, језика...

Вежбе се изводе у форми игре и то кроз имитацију - кажите детету да уради исто што и ви и покажите детету вежбу.

Увек крените од вежбица за које знате да дете може да уради па прелазите на нове теже вежбе. Пожељно је да се ради испред огледала како би дете могло да поред тога што вас види и визуелно испрати своје покрете и упореди их са вашим.

Вежбе говорних органа :

• Дисање на нос.

• Дисање на уста.

•Удисање на нос,издисање на уста и обрнуто

• Имитирање покрета жвакања .

• Наизменично отварање И затварање уста.

• Пућење усана( појубац ).

• Имитирање покрета сисања .

• Усисавање усана.

• Грицкање доње усне горњим зубима и горње усне доњим зубима

• Покретање доње вилице лево - десно.

• Додиривање доње И горње усне врхом језика.

• Облизивање.

• “Пипни” врхом језика нос.

• “Пипни” врхом језика браду.

• Кружење врхом језика по спољашњој површини горњих зуба.

• Лизање ивице зуба врхом језика.

• Гурање врхом језика унутрашњу страну образа .

• Пресавијање врха језика према горе, иза горњих зуба.

• Пресавијање врха језика према доле, иза доњих зуба.

• Првљење лука предњим делом језика.

• Треперење усана.

• Дување у пиштаљку, прављење-дување балона од сапунице, дување папирића, лоптица од вате, надувавање папирних или пластичних кеса, гашење свеће или шибице, дување у воду кроз цевчицу, дување у трубу или усну хармонику)

• Испијање сока на цевчицу.

• Надувавање образа ваздухом. (оба истовремено, наизменично један па други образ)

• Звиждање (увлачењем ваздушне струје, издувавањем ваздушне струје)

•Вежба „чистимо непце“ (врх језика поставити иза горњих зуба а затим прелазити језиком ка меком непцу )

• Пољубац

•Развлачење уста у осмех (да се виде зуби, а затим са затвореним устима)

•Комбиновати наизменично вежбе „пољубац“ и „осмех“

• Мљацкање,цоктење,облизивање усана, коњски кас

• „Бомбона“ (Гурати језиком унитрашњу страну образа, леви , па десни образ)

• Вежба „дохвати бомбону“ усне развући у осмех а затим врхом језика дохватити бомбону која се налази на 2 цм од усана.

• „Дохвати нос“ (исплазити језик што више и подићи га на горе ка носу. Исто то учинити према бради)

• Лизање лизалице

• Поставити врх језика иза доњих зуба, а затим иза горњих зуба…

Татјана Петров, логопед