

# KUCHE NNA 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. Może poniższe przykłady zainspirują całą Twoją rodzinę do innych wspólnych zabaw w „kuchenna logopedie”. Życzymy smacznego!



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



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 „zakręcone” słomki.



6. Przysysanie i przenoszenie za pomocą słomki różnych produktów spożywczych z jednej miseczki do drugiej, począwszy od najbliższych, 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 zachłysnęło! 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 Iwona Michalak-Widera  
Śląski Oddział PTL w Katowicach  
Joanna Ratayska-Buczek  
PP-P nr 2 w Krakowie

Korekta: Justyna Pietnoczka  
Fotograf: Agnieszka Frajberg  
Serdecznie dziękujemy Sani Budweil za udział w zdjęciach.  
Projekt graficzny plakatu: Jarosław Telega



**TOMOGRAFIA  
KOMPUTEROWA**  
**REZONANS  
MAGNETYCZNY**

**UROLOGIA**  
**REHABILITACJA**  
**USG**



**INFORMACJA  
I REJESTRACJA**  
801 98 40 40  
785 86 87 88

[www.helimed.pl](http://www.helimed.pl)

