***„Zabawy” logopedyczne w kuchni***

**Dzieci na pewno dużo czasu spędzają teraz w kuchni pomagając Wam w przygotowaniu posiłków, wykorzystajmy to .**

Potraktujmy więc ćwiczenia jako zabawę, a będą one prawdziwą przyjemnością !!!

Przedstawiam kilka ćwiczeń, które można wykonać razem z dzieckiem przy posiłku. **Chuchamy, dmuchamy.**

Dziecko nabiera powietrze i dmucha na gorące posiłki próbując je ochłodzić lub chucha na zimne by je ocieplić. Rodzice zwróćcie uwagę by faza wydechowa była możliwie jak najdłuższa.

Celem ćwiczenia jest wydłużenie fazy wydechowej oraz usprawnianie podniebienia miękkiego.

1. **Magiczne miejsce ( dzieci znają już dobrze to magiczne miejsce )**

* Smarujemy miodem, dżemem itp. „magiczne miejsce” – górkę na podniebieniu twardym za górnymi zębami – wałek dziąsłowy. Prosimy dziecko by nie zamykając buzi zlizało produkt czubkiem języka.
* Możemy także ułożyć na czubku języka dziecka płatka śniadaniowego (najlepiej z dziurką). Prosimy dziecko by językiem uniosło płatek do podniebienia i przytrzymało chwilę.

Celem ćwiczenia jest usprawnianie pionizacji języka i przygotowanie do ułożenia w prawidłowej pozycji spoczynkowej.

1. **Jedzenie słonych paluszków** bez użycia dłoni. Prosimy dziecko aby włożyło paluszek do buzi, a następnie zjadło go bez używania rąk, przesuwając go jedynie wargami.

Celem ćwiczenia jest wzmocnienie warg (mięśnia okrężnego ust).

1. **Wąsy z paluszków**. Prosimy dziecko, aby umieściło paluszek lub długą chrupkę pomiędzy wargą górną a nosem i przytrzymało jak najdłużej.

Celem ćwiczenia jest wzmocnienie wargi górnej.

1. **Picie przez słomkę gęstych napojów lub jogurtów**

Celem ćwiczenia jest usprawnianie podniebienia miękkiego.

1. **Chwytanie wargami okruszków.** Prosimy dziecko, aby samymi wargami spróbowało złapać drobne okruszki, np. ciastek, chleba, chrupek.

Ćwiczenia wzmacnia mięsień okrężny ust.

Nie martwcie się, kiedy jakieś ćwiczenie dziecko nie potrafi zrobić. Jeżeli zrobi chociaż dwa to już jest sukces. Bawcie się razem. Po skończonych ćwiczeniach prosimy by dziecko dokładnie „odkurzyło”/ „umyło” językiem zęby, policzki, wargi, podniebienie twarde.

Pamiętajcie o tym by buzia było szeroko otwarta !

Powodzenia i smacznego!