

Ćwiczenia usprawniające narządy mowy

Odpowiedni poziom sprawności narządów artykulacyjnych, głównie języka, warg, podniebienia i żuchwy, warunkuje prawidłową wymowę głosek. Gimnastyka aparatu mowy jest istotnym krokiem w celu osiągnięcia tej ważnej sprawności.

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego mają na celu:

- a) usprawnianie aparatu artykulacyjnego,
- b) opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych,
- c) wyrobienie wrażliwości miejsc i ruchów w jamie ustnej,
- d) usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu mowy,
- e) wyuczenie prawidłowego sposobu połykania.

PROPOZYCJE UNIWERSALNYCH ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH NARZĄDY MOWY:

•

Ćwiczenia warg:

- Cmokanie i parskanie (wprawianie warg w drganie)
- Wymawianie na przemian a - o lub e – o
- Zbliżanie do siebie kącików ust (ściąganie warg) jak przy [u]

- Wargi wysunąć do przodu, ściągnąć je (jak przy gwizdaniu) i przesuwać w kąciaki ust: w prawo, w lewo, a następnie wykonywać nimi ruchy okrężne
- Masowanie warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie)
- Nadymanie policzków przy zwartych wargach
- Nadymanie policzków na zmianę lewy i prawy, przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej przy zwartych wargach
- Wciąganie policzków do jamy ustnej (policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą zajęczy pyszczek).

Ćwiczenia języka:

- Oblizywanie dolnej i górnej wargi (zlizywanie masy czekoladowej, budyniu) przy szeroko otwartej buzi
- Żucie języka, udawanie ssania cukierka
- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna jest szeroko otwarta
- Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej
- Kłaskanie językiem
- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust
- Robienie rurki – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka
- Maksymalne wysunięcie języka na brodę przy widocznych górnych zębach
- Uniesienie i zatrzymanie języka przy górnych dziąsłach (widoczne są górne i dolne zęby)
- Naprzemienne dotykanie czubkiem języka do jednego i drugiego kącika warg (szeroko otwarta jama ustna)
- Robienie szerokiego języka: "łopata", i wąskiego jak szpilka: „grot” - na zmianę

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Płukanie gardła ciepłą wodą
- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej
- Kasłanie z językiem wysuniętym z ust
- Nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem
- Wymawianie sylab: ku - ko, ku - ko, uku - oko, uku - oko, kuku - koko, kuku - koko.

Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków – „gRuby miś”
- Wciąganie policzków – „chudy zajaczek”
- Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza
- Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę

Ćwiczenia żuchwy:

- Szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski [a], zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom
- Naśladowanie przeżuwania
- Żucie gumy lub naśladowanie
- Powolne i spokojne opuszczanie żuchwy

•Ziewanie

Sprawmy, aby dziecko odczuwało radość i zadowolenie w trakcie tych ćwiczeń.

Niech będzie to czas dobrej zabawy.

Nie krytykujmy, ani nie zmuszajmy.

Czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych potrzeb oraz możliwości dziecka.

Opracowano na podstawie:

1. Bitniok Michał, *Mowa i rozwój a zaburzenia : teoria i praktyka logopedyczna*. Dąbrowa Górnicza 2015
2. Błachnio Krystyna, *Vademecum logopedyczne : podręcznik akademicki*. Poznań 2015
3. Galewska-Kustra Marta, *Zeszytowy trening mowy czyli ćwiczenia logopedyczne dla dzieci*. Warszawa 2020.
4. Szostek Joanna, *Porady i ćwiczenia logopedyczne : zabawy wspomagające poprawną wymowę*. Kraków 2021.
5. Glej Sandra, *Praktyczny poradnik terapii wad wymowy : u dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym*. Kraków 2018.