

## Ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne

Odpowiedni poziom sprawności narządów artykulacyjnych, głównie języka, warg i podniebienia, warunkuje prawidłową wymowę głosek.

Narządy mowne można usprawniać przez ich gimnastykę. Dzieci z wadami wymowy, mają najczęściej duże kłopoty z wykonywaniem prostych ćwiczeń, nie mają też wyczucia ułożenia narządów mowy (zaburzona kinestetyka w ich obrębie). Ćwiczenia należy wykonywać stopniowo, bez nadmiernego forsowania mięśni. Ćwiczenia należy przeprowadzać codziennie, najlepiej kilkakrotnie w ciągu dnia. Wskazane są ćwiczenia krótkie (10-15 minut), ale częste, najlepiej przed lustrem, aby dziecko mogło naśladować ruchy osoby dorosłej.

Poniższe zestawy ćwiczeń mogą być wykorzystane nie tylko przy korekcji zaburzeń mowy, ale także przy poprawianiu wyrazistości i płynności wymowy oraz profilaktyce zaburzeń. Niesłuchanie ważną jest zabawowa forma ćwiczeń.

### 1. Ćwiczenia warg

- przesadnie wyraźne wymawianie samogłosek u-i (przy „u” wargi ściągnięte, do przodu, przy „i” kąciaki ust cofnięte) – zabawa w naśladowanie „syreny”;
- wymawianie samogłosek a – o przy szeroko otwartych ustach;
- przesadnie wyraźne wymawianie a-o-u;
- cmokanie (dziecko udaje, że stara się rozłączyć sklezione wargi);
- utrzymywanie ołówka między nosem, a górną wargą (zabawa w wąsy);
- przesuwanie ściągniętych warg na prawo – na lewo;
- parskanie wargami (zabawa w motor);
- gwizdanie;
- przerzucanie powietrza z jednego policzka do drugiego (zabawa w naśladowanie czynności płukania ust wodą);
- nabieranie powietrza pod wargą dolną, potem górną;
- dmuchanie na płomień świecy, kulkę papieru;

- ssanie wargi dolnej potem górnej;
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza (zabawa w dziurawy balonik).

## 2. Ćwiczenia języka

Wskazane jest przestrzeganie zasady rozpoczynania ćwiczeń od obszernych ruchów języka na zewnątrz jamy ustnej, z przechodzeniem do ruchów drobniejszych – wewnątrz:

- klaskanie językiem – zabawa w konika,
- oblizywanie zębów – usta szeroko otwarte,
- mlaskanie czubkiem i środkiem języka,
- naśladowanie picia mleka przez kotka (szybkie, krótkie ruchy języka w przód, do góry, do tyłu);
- oblizywanie czubkiem języka miejsc tuż nad górną wargą, wzdłuż całej jej długości (suchych, posmarowanych pastę, czekoladą itp).
- wypychanie językiem policzków (udawanie ssania cukierka),
- przeciskanie języka między zębami.
- układanie języka w rulonik.

## 3. Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie

- ziewanie – z opuszczoną nisko szczęką,
- kaszlenie z wysuniętym na zewnątrz językiem,
- chrapanie na wdechu i wydechu,
- wymawianie głosek [g] i [k] z samogłoskami np. ga, go, ge ... ,
- oddychanie wyłącznie przez usta lub przez nos,
- ssanie smoczka,
- głębokie oddychanie – wdech nosem, wydech ustami – usta cały czas otwarte,
- przenoszenie skrawków papieru za pomocą słomki (wciąganie powietrza),
- wciąganie policzków.

#### 4. Ćwiczenia oddechowe

- zdmuchiwanie kartki papieru z gładkiej lub chropowatej powierzchni,
- puszczanie baniek mydlanych,
- dmuchanie na zawieszony na nitce krążki lub kulki waty,
- dmuchanie na wiatraczek,
- zdmuchiwanie świecy z coraz większej odległości,
- podrzucanie watki lub piórka dmuchając na nie,
- poruszanie wydmuchiwanym powietrzem piłeczek, samochodów po stole,
- wymawianie na wydechu samogłosek – początkowo pojedynczo, potem po 2-3 (dziecko wymawia jak najdłużej samogłoską, dorosły w tym czasie liczy i zapisuje „rekordy”).

#### Bibliografia:

Dembińska M. – Domowe zabawy logopedyczne. Warszawa 1994 WSiP;

Demel G. – Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola. Warszawa 1998 WSiP;