

ĆWICZENIA NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH

Sprawność aparatu artykulacyjnego jest bardzo ważna dla wyrazistości naszych wypowiedzi. Wymawianiu poszczególnych dźwięków mowy towarzyszy poruszanie się warg, języka, podniebienia miękkiego i żuchwy. Ruchy te muszą być bardzo dokładne, tzn. powinny być wykonane w ściśle określony sposób, a także w danym miejscu jamy ustnej. Na przykład przy realizacji głoski **s** niezbędne jest zbliżenie siekaczy do siebie, co możliwe jest tylko przy prawidłowym zgryzie. Natomiast przy artykulacji głosek: **sz, ź cz, dź** oraz **r** konieczne jest uniesienie czubka języka do wałka dziąsłowego.

Tak więc dla poprawnego artykułowania dźwięków mowy konieczna jest zarówno sprawność, jak i prawidłowa budowa aparatu artykulacyjnego.

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego mają na celu:

- usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy (dolnej ruchomej szczęki),
- opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych,
- wyrobienie wrażliwości miejsc i ruchów w jamie ustnej, istotnych dla prawidłowego wymawiania dźwięków,
- usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego,
- wyuczenie prawidłowego połykania.

Zestaw i proporcje ćwiczeń uzależniamy od realizacji określonego celu.

Ćwiczenia powinny być prowadzone codziennie (kilka razy w ciągu dnia) przez 5-10 minut. Trzeba jednak pamiętać, że czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka. Ćwiczenia staramy się urozmaicać, prowadzić w formie zabawowej, szczególnie dla dzieci młodszych. Na początku ćwiczymy z dzieckiem przed lustrem, kiedy potrafi już wykonać je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzącą się okazję: spacer, jazdę samochodem czy drogę do szkoły. Ćwiczenia artykulacyjne powinny być wykonane dokładnie, dlatego nie jest wskazany pośpiech, ani

zbyt duża liczba ćwiczeń w ciągu jednych zajęć. Korzystniej jest powtarzać je przy różnych okazjach, aż zostanie osiągnięta precyzja i szybkość ruchów narządów artykulacyjnych.

PAMIĘTAJMY! Efektywność ćwiczeń możliwa jest tylko poprzez wielokrotne powtarzanie.

Gimnastykę aparatu mowy rozpoczynamy od ćwiczeń najprostszych, stopniowo zwiększając ich trudność. Na początku możemy wykorzystać naturalne sytuacje:

- Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać talerz językiem jak kotek. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka.
- Posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym lub mlekiem w proszku i poprośmy, aby zlizął je dokładnie jak miś czy kotek.
- Kiedy dziecko ziewa nie gańmy go, lecz poprośmy, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta.
- Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponujmy mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze.
- Przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponujmy dziecku liczenie zębów lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno.
- Podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kącika ust).
- Dmuchanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, żucie pokarmów a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

Z małymi dziećmi ćwiczenia prowadzimy w formie zabawowej. Skuteczną i atrakcyjną formą ćwiczeń aparatu mowy są zabawy fabularyzowane w czasie

których dzieci naśladowują za pomocą warg i języka ruchy zwierząt czy różne czynności.

Ćwiczenia usprawniające język (pionizacja), np. w przypadku, gdy u dziecka utrwalane są głoski: /, sz ż cz dż , r :

- Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, w którym język powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.
- Zlizywanie nutelli, miodu lub kawałka chrupka kukurydzianego z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- **Konik** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi i dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- **Piłka** – odbija się i wypycha; pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- **Malarz** - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła i z powrotem.
- **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoździa.
- **Liczenie ząbków** - dosięganie językiem do każdego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

Ćwiczenia zuchwy - wykonuje się je np. wtedy, gdy istnieje problem domykania ust, m.in. przy ustnym torze oddechowym (w przypadkach chronicznego nieżytu nosa, podejrzeniu przerośnięcia III migdała). Występuje wówczas odruchowo tor oddechowy ustny. Pracujemy wówczas nad kontrolą

systematycznego oczyszczania nosa, torem oddechowym nosowym. Wspomagająco wykonujemy również następujące ćwiczenia:

- **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom, następnie zagryzanie zębów.
- **Grzebień** - wysuwanie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
- **Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego – np. przy trudnościach w opanowaniu artykulacji głosek : **k, g** :

- **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- **Chory krasnoludek** - kaszlenie z językiem wysuniętym z ust.
- **Balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem. Wersja trudniejsza – przepychanie powietrza na zmianę z prawego do lewego policzka.
- **Biedronka, parasol, sukienka itp.** - przysysanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
- **Śpioch** – udawanie chrapania na wdechu i wydechu.

Ćwiczenia usprawniające wargi :

- **Balonik** - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami).
- **Całuski** - cmokamy posyłając do siebie buziaki.
- **Niejadek** - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- **Zmęczony konik** - parskanie wargami (wargi powinny być rozluźnione),

- **Podwieczorek pieska** - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.
- **Kto silniejszy?** - napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę. *Uwaga - dajmy dziecku szansę wygrania zawodów.*
- **Rybka** - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby "zamknięte"
- **Świnka** - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki (górne i dolne zęby powinny być widoczne)
- **Wąsy** - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
- **Straż pożarna** - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a u
- **Suszarka** - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).
- **Pojazdy** - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera itp.