

Propozycje ćwiczeń usprawniających narządy artykulacyjne

U większości dzieci z wadą wymowy występuje obniżona sprawność narządów artykulacyjnych / języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego/.. Czasem przyczyną wady wymowy są nieprawidłowości w budowie anatomicznej narządów mowy, np. zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe, przerośnięty język, zbyt duża masa języka, rozszczep wargi itp. Przyczyną bywają także, szczególnie u dzieci młodszych, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego połykania. Optymalną sytuacją byłoby, gdyby ćwiczenia prowadzone były według zaleceń logopedy. Ćwiczenia logopedyczne początkowo powinny być wykonywane przy kontroli wzrokowej - przed lustrem, stopniowo przechodząc do ćwiczeń bez kontroli wzroku.

Ćwiczenia warg

- przesadnie wyraźne wymawianie samogłosek **u - i** (przy "u" wargi ściągnięte do przodu, przy "i" kąciki 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 wargą górną (zabawa w wąsy),
- przesuwanie ściągniętych warg na prawo - na lewo,
- czesanie dolnymi zębami wargi górnej i na odwrót,
- parskanie wargami (zabawa w motor),
- gwizdanie,
- przrzucanie 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,
- wciąganie i nadymanie policzków (zabawa w udawanie grubaska i chudzielca),
- ssanie wargi dolnej, potem górnej,
- cofanie raz jednego raz drugiego kącika ust,
- masowanie rozciągniętych, napiętych warg palcami - od środka na boki,
- granie palcami na wargach,
- gwałtowne rozwieranie zaciśniętych warg (zabawa w pyszczek ryby),
- wrywanie kartki papieru z zaciśniętych warg,
- mocne wymawianie sylab pa... pa .. pa ... - kartka trzymana przed dziecka ustami powinna odskakiwać,
- unoszenie wargi górnej przy zamkniętych zębach, podobnie wypuszczanie wargi dolnej,
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza (zabawa w dziurawy balonik).

Ćwiczenia języka

Rozpoczynamy od obszernych ruchów języka na zewnątrz jamy ustnej, z przechodzeniem do ruchów drobniejszych - wewnątrz.

- oblizywanie warg - usta szeroko otwarte (można wargi posmarować kremem czekoladowym),
- wysuwanie języka do przodu i cofanie w głąb jamy ustnej (bez kontaktu z wargami),
- dotykanie językiem wargi górnej, dolnej,
- wahadełko - kierowanie języka w kąciki ust bez dotykania językiem warg i zębów,
- klaskanie językiem - zabawa w konika,
- oblizywanie zębów - usta szeroko otwarte,
- mlaskanie czubkiem i środkiem języka,
- wypychanie językiem policzków (udawanie ssania cukierka),

- otwieranie i zamykanie zębów bez odrywania języka od podniebienia,
- wyraźne wymawianie **i - a**, bez poruszania brodą, przy szeroko otwartych ustach,
- przeciskanie języka między zębami,
- wymawianie głoski **t t t ...** przez uderzanie końcem języka o podniebienie,
- podobnie z głoską **d** - naśladowanie odgłosu strzelania z karabinu,
- wymawianie sylab **la, la, la,, lo, lo, lo,, le, le, le,**,
- poruszanie jedynie językiem - nie brodą (usta szeroko otwarte),
- naciskanie językiem na podniebienie (usta otwarte) - zwalnianie nacisku,
- układanie języka w rulonik.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie

- ziewanie z opuszczoną nisko dolną szczęką,
- kaszlenie z wysuniętym na zewnątrz językiem,
- płukanie gardła ciepłą wodą, tzw. gulgotanie,
- chrapanie na wdechu i wydechu,
- wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk, ...,
- oddychanie wyłącznie przez usta lub wyłącznie przez nos,
- ssanie smoczka,
- głębokie oddychanie - wdech nosem, wydech ustami - usta cały czas otwarte,
- przenoszenie skrawków papieru za pomocą słomki (wciąganie powietrza),
- wciąganie policzków.

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 oddechowe

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia prowadzone są najczęściej w formie zabawowej, przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp. Są także wplatane w opowieści i zabawy ruchowe.

Przykłady:

- wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami,
- dmuchanie na płomień świecy,
- dmuchanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek,
- dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek,
- chłodzenie "gorącej zupy" - dmuchanie ciągłym strumieniem,
- "zdmuchiwanie mlecza" - długo, aż spadną wszystkie nasionka.
- chuchanie na zmarzniete ręce,
- naśladowanie lokomotywy - wydmuchiwanie "nadmiaru pary" - ffff, szszsz,
- naśladowanie balonika - wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem "sssss",
- nadmuchiwanie balonika,
- naśladowanie syreny - "eu-eu- eu", "au-au-au" - na jednym wydechu,
- wyścigi chrupek - dmuchanie w parach,
- dmuchanie na piórko, aby nie spadło,
- liczenie na jednym wydechu,
- powtarzanie zdań na jednym wydechu - najpierw krótkich, potem coraz dłuższych,
- powtarzanie zdań szeptem,

- naśladowanie śmiechu różnych osób:
 - staruszki: che- che- che
 - kobiety: wesołe cha- cha- cha
 - mężczyźni: rubaszne ho- ho- ho
 - dziewczynki: piskliwe, chichotliwe chi- chi- chi.

Bibliografia:

- A. Balejko, 1993, "Jak usuwać wady mowy", Orthdruk, Białystok,
- M. Dembińska, 1997, "Domowe zabawy logopedyczne", cz I, cz.II, WSiP Warszawa,
- G. Demel, 1996, "Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola", WSiP Warszawa,
- A. Maurer, 1997, "Zabawy z rymami", IMPULS Kraków,
- K. Pluto, 1995, "Dżungla" i inne, WSiP Warszawa,
- M. Przybysz-Piwko, 1998, "Zbiór przysłów i zagadek", WSiP Warszawa,
- J. Stec, 1992, "Zagadki dla najmłodszych", P.W. "M.A.C."S.A. Kielce,
- J. Wójtowiczowa, 1991, "Logopedyczny zbiór wyrazów", WSiP Warszawa.