Ćwiczenia artykulacyjne

Ćwiczenia wypracowują zręcznie i celowo ruchy warg i języka oraz podniebienia, niezbędne przy wymowie każdej głoski. Dziecko musi mieć wyczucie danego ruchu i położenia poszczególnych narządów mowy. Realizacja każdej głoski wymaga odmiennego ułożenia narządów artykulacyjnych i innej pracy mięśni.

Prezentowane ćwiczenia dotyczą usprawniania warg, języka i podniebienia. Przy ćwiczeniach należy pamiętać o tym, że dziecko z opóźnionym rozwojem mowy może mieć trudności z poszczególnymi ćwiczeniami. Dobór ćwiczeń i ich kolejność powinny być konsultowane z logopedą. Każde ćwiczenie powtarzamy tak długo, dopóki nie zostanie prawidłowo wykonane.

Aby osiągnąć sukces ćwiczymy około 5-7 minut dziennie, a jeżeli to możliwe nawet kilka razy dziennie. Długie ćwiczenia, ale nie systematyczne nie dają oczekiwanego sukcesu.

Przykłady ćwiczeń:
Ćwiczenia warg:

Wszystkie ćwiczenia z tej grupy wykonujemy przed lustrem.

1. Górną wargą zaciskamy dolną, dolną kładziemy na górną. Ćwiczenie wykonujemy na przemian.
2. Górnymi zębami zaciskamy wargę dolną i mocno wypychamy powietrze.
3. Wysuwamy wargi tak jak przy głosce „u" i rozchylamy jak przy głosce „e". Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie.
4. Łączymy wargi płasko i rozciągamy tak jak przy głosce „i".
5. Lekko wysuwamy wargi do przodu i kierujemy je w prawo i w lewo.
6. Ściągamy wargi do przodu i robimy ruch okrężny, najpierw w jedną stronę, później w drugą.
7. Górną wargą zasłaniamy górne zęby, dolną wargą zasłaniamy dolne zęby i otwieramy i zamykamy buzię.
8. Lekko wysuwamy wargi do przodu i przez zamknięte wargi wypychamy powietrze. Parskamy, następnie cmokamy.
9. Ściągamy wargi tak jak do głoski „u" i cmokamy, robimy całuski.
10. Ściągamy wargi do głoski „u", wykonujemy całuski, ale tak, żeby było widać zęby.
11. Ściągamy wargi jak do głoski „u", robimy ryjek i podciągamy górną wargę do nosa.

12. Ściągamy wargi jak do głoski „u" w ryjek i wciągamy policzki do wewnątrz buzi.
13. Podobnie ściągamy w ryjek, wciągamy policzki i do tego cmokamy.

Ćwiczenia języka:

Ważne dla tej grupy ćwiczeń jest to, aby buzia była szeroko otwarta, wargi, zęby i szczęka nie biorą udziału w ćwiczeniach. Poprawność wykonanego ćwiczenia kontrolujemy w lustrze.

1. Otwieramy szeroko buzię i wysuwamy ostry język. Proszę zwrócić uwagę, że wargi są zupełnie suche, język nie dotyka do warg.
2. Język wąski i kierujemy czubek języka w kąciki warg, raz w jedną stronę, raz w drugą.
3. Buzia szeroko otwarta, unosimy szeroki język do górnych zębów. Z języka tworzymy miseczkę.
4. Unosimy czubek języka na górną wargę, raz język jest wąski, raz szeroki.
5. Czubek języka unosimy raz do górnych zębów, raz kładziemy przy dolnych zębach. Proszę zwrócić uwagę na to, że buzia musi być szeroko otwarta.
6. Czubek języka uniesiony do górnych zębów. Otwieramy i zamykamy buzię, język nie zmienia swojej pozycji.
7. Czubek języka dotyka dolnych zębów, otwieramy i zamykamy buzię, język w tej samej pozycji.
8. Czubek języka przesuwa się po wewnętrznej stronie zębów, pomyślmy sobie, że język to miotełka i wymiatamy wszystko, co jest niepotrzebne. Dolna szczęka nie porusza się, pracuje tylko język.
9. Język wymiata wszystko zza dolnych zębów.
10. Czubkiem języka liczymy górne zęby. Ćwiczenie to powinno być wykonane bardzo precyzyjnie, nie pomijamy żadnego zęba. Miejsca po zębach też liczymy.
11. Masujemy językiem podniebienie, buzia musi być szeroko otwarta.
12. Czubkiem języka wypychamy policzki, raz z jednej, raz z drugiej strony.
13. Wykonujemy okrężne ruchy języka po zewnętrznej stronie zębów przesuwając go z jednej strony na drugą.
14. Wyciągamy czubek języka w kierunku nosa i brody.
15. Zwijamy język w rulon i dmuchamy.
16. Oblizujemy wargi językiem raz w jedną, raz w drugą stronę.
17. Przysysamy język do podniebienia i chwilę przytrzymujemy. .Przysysamy lekko czubek języka i mlaskamy, a teraz robimy podobnie tylko środek języka, czubek języka skierowany ku dołowi.

Ćwiczenia podniebienia:

Tę grupę ćwiczeń również wykonujemy przed lustrem.

1. Ziewanie obserwujemy w lustrze jak unosi się i opada podniebienie miękkie.
2. Głęboko wdychamy powietrze nosem i wydychamy ustami, ważne jest, aby usta były cały czas szeroko otwarte.
3. Wdychamy powietrze ustami i wydychamy ustami. Skrzydełka nosa zaciskamy palcami.
4. Buzia otwarta, język na dole, naśladujemy gęganie gąski.
5. Buzia szeroko otwarta, język na dole - chuchamy.
6. Przez rurkę wciągamy głęboko powietrze, tak, aby wata lub styropian przyssał się do rurki, przytrzymujemy i przenosimy na druga stronę.