

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY MOWY

Wady wymowy (defekty) to odchylenia od normy fonetycznej przyjętej w danym języku. Defekty te mogą mieć różną etiologię. Do najczęstszych należą:

- czynniki genetyczne;
- zaburzenia słuchu;
- nieprawidłowa budowa narządów artykulacyjnych – języka, zgryzu, podniebienia;
- przerost trzeciego migdałka;
- nieprawidłowe wzorce wymowy, brak stymulacji rozwoju mowy;
- **nieprawidłowe funkcjonowanie narządów mowy;**

Przyczyną wadliwej artykulacji głosek jest niska sprawność ruchowa narządów mowy. **Ćwiczenia usprawniające narządy mowy**, są ćwiczeniami których głównym celem jest podniesienie sprawności ruchowych narządów mowy:

- warg;
- języka;
- żuchwy;
- podniebienia miękkiego;

Ćwiczenia artykulacyjne są bardzo ważne też z tego względu, że pozwalają wyrobić świadomość i celowość określonych ruchów. Aby dziecko poprawnie realizowało wszystkie głoski musi mieć wyczucie danego ruchu oraz położenia poszczególnych narządów mowy (kinestezja artykulacyjna).

Ćwiczenia usprawniające narządy mowy powinny być wykonywane przy korekcji zaburzeń mowy, przy poprawianiu wyrazistości i płynności mowy. Należy je wykonywać bardzo dokładnie, czas trwania oraz liczbę powtórzeń należy dostosować do możliwości dziecka. Wszystkie ćwiczenia usprawniające motorykę narządów mowy należy wykonywać przed lustrem, aby dziecko mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów mowy, a następnie go naśladować.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE WARG:

1. Szerokie otwieranie ust i zamykanie. Wysuwanie warg do przodu i rozchylenie warg (jak przy samogłosce e).
2. Wyraźne wymawianie samogłosek: **a, e, u, i, o, y**; następnie wymawianie samogłosek w parach:
 - a-i
 - o-e
 - u-y;
3. Nadymanie policzków (bawimy się w baloniki, które przekłute placami pękają)

4. Usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
5. Masaż warg zębami. Dolne zęby masują górną wargę – i odwrotnie, górne zęby masują dolną wargę.
6. Parskanie wargami /prrrr.../
7. Wysyłanie całusów.
8. Zakładanie wargi dolnej na górną, następnie odwrotnie.
9. Ściągamy wargi jak do samogłoski „u”, następnie przesuwamy ściągnięte wargi raz w prawą, raz w lewą stronę.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE JĘZYK:

1. Wysuwanie języka – język wąski i szeroki.
2. Kierowanie języka w kąci ust: raz w lewy, raz w prawy przy szeroko otwartych ustach.
3. Unoszenie języka na górną wargę – język wąski i szeroki. Ćwiczenie to wykonujemy bez pomocy dolnej wargi.
4. Oblizywanie dolnej i górnej wargi.
5. „Mycie ząbków” – ciągłym ruchem oblizujemy zęby górne i dolne.
6. „Liczenie zębów” – czubkiem języka dotykamy kolejnych zębów zaczynając od ostatniego lewego ząbka przesuwamy aż do prawego ostatniego. W ten sposób liczymy zęby górne i dolne.
7. Wypychanie językiem raz lewego, raz prawego policzka.
8. Kłaskanie językiem.
9. Język zwijamy w rulonik i staramy się utrzymać go w tej pozycji jak najdłużej.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PODNIEBIENIE MIĘKKIE:

1. Ziewanie- z opuszczoną nisko dolną szczęką.
2. Kaszlenie z wysuniętym za zewnątrz językiem.
3. Chrapanie na wdechu i wydechu.
4. Nadmuchiwanie baloników.
5. Puszczanie baniek mydlanych.
6. Wymawianie głosek [k] i [g] z samogłoskami np. ka, ko, ku, ke, ky, ga, go, gu, ge gy ...;
7. Oddychanie wyłącznie przez usta lub wyłącznie przez nos.

8. Przenoszenie skrawków papieru za pomocą słomki (wciąganie powietrza).

9. Ssanie smoczka.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE ŻUCHWĘ:

1. Opuszczanie i unoszenia dolnej szczęki.

2. Ruchy szczęki dolnej w prawo i w lewo przy wargach rozchylonych i zamkniętych.

3. Wysuwanie i cofanie żuchwy.

Warto pogimnastykować aparat mowny naszego dziecka, ponieważ prezentowane powyżej ćwiczenia mogą pomóc w zlikwidowaniu prostych wad wymowy.

Aby zachęcić dziecko do ćwiczeń można razem z nim wykonywać przed lustrem „śmieszne minki”.



posyłaj całuski



uśmiechaj się szeroko



próbuj dotknąć językiem nosa



dotknij językiem prawego kąca ust



wyciągnij język do brody



dotknij językiem lewego kąca ust



oblizuj górną wargę



oblizuj dolną wargę



oblizuj wargi dookoła



myj językiem dolne zęby po stronie zewnętrznej



myj językiem górne zęby po stronie zewnętrznej



myj językiem górne i dolne zęby

Powyższe ilustracje zaczerpnięto z książki Iwony Michalak - Widery pt. „Śmieszne minki dla chłopczyka i dziewczynki. Ćwiczenia usprawniające wymowę.”

Bibliografia:

1. G. Demel, *Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola*, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1978
2. I. Michalak – Widera, *Śmieszne minki dla chłopczyka i dziewczynki. Ćwiczenia usprawniające wymowę.* Wydawnictwo UNIKAT 2, Katowice 1998
3. I. Michalak – Widera, K. Węsierska, *Aby nasze dzieci mówiły pięknie*, Wydawnictwo UNIKAT 2, Katowice 2001