

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych należy rozpocząć jak najwcześniej, już od pierwszych miesięcy życia dziecka. Dlaczego? Aby nie utrwały się patologiczne układy narządów mowy i nieprawidłowe artykulacje. Ważne informacje dla rodziców to także te, że artykulacyjną stroną mowy poprzedza ssanie, żucie i połykanie, Czynności te zbliżone są do ruchów artykulacyjnych. Sferę językową natomiast poprzedza głuźenie i gaworzenie, przy czym istotniejszy jest etap gaworzenia. Jest ono reakcją dziecka na stymulowanie go przez środowisko (rodziców, rodzeństwo) i traktowane jest, jako świadome powtarzanie dźwięków. Pamiętajmy, że każda czynność, którą podejmujemy wobec małego dziecka jest dobrą okazją do mówienia i budowania u niego języka. W przypadku obniżonej sprawności narządów mowy, aktywność dziecka w wydawaniu dźwięków jest mała, doświadczenia ruchowe, czuciowe i słuchowe są zbyt słabe. Należy więc dziecku pomóc poprzez wykonywanie: masażu języka, usprawnianie wędzidełka, podniebienia, masażu dziąseł, policzków i warg.

Zamieszczone niżej propozycje ćwiczeń narządów artykulacyjnych przeznaczone są dla dzieci w wieku od pięciu do sześciu lat, u których budowa i aktualny stan narządów mowy pozwalają na podjęcie takich ćwiczeń.

I. Ćwiczenia języka:

1. Wysuwanie i chowanie języka do jamy ustnej;
2. Kierowanie języka do brody i do nosa;
3. Kierowanie języka do kąćików ust;
4. Wykonanie grotu (język wąski, wysunięty z ust);
5. Rozpłaszczanie języka (w kształcie łopaty);
6. Unoszenie języka do podniebienia (usta otwarte);
7. Wykonanie rureczki;
8. Ułożenie języka w kształcie rynienki (czubek języka zahaczamy o górne zęby i zwijamy go);
9. Oblizywanie warg ruchem okrężnym (usta szeroko otwarte);
10. Ruch okrężny języka po zębach (usta zamknięte);
11. Klaskanie językiem;
12. Wypychanie językiem policzków;

II. Ćwiczenia warg:

1. Zaciskanie obu warg;
2. Nakładanie wargi górnej na dolną;
3. Nakładanie wargi dolnej na górną;
4. Przesuwanie kąćików ust w lewo i w prawo;
5. Układanie warg w „ryjek”;
6. Ściąganie i rozciąganie warg (na przemian „ryjek” i uśmiech);
7. Próba gwizdania;
8. Nadymanie policzków;
9. Wibracja warg (warczenie motoru);
10. Przepychanie powietrza wewnątrz jamy ustnej (jak przy płukaniu ust wodą);
11. Cmokanie;
12. Parskanie, prychanie konia;

III. Ćwiczenia żuchwy:

1. Opuszczamy i unosimy żuchwę;
2. Wykonujemy żuchwą ruchy poziome (jak w trakcie żucia), z wargami raz złączonymi, raz rozchylonymi;
3. Wysuwanie żuchwy do przodu i cofanie jej;

IV. Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

1. Ziewanie;
2. Kasłanie z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej;
3. Chrapanie na wdechu i wydechu;
4. Wymawianie sylab: ak, uk, ok., ek, yk, ka, ku, ko, ke, ky.

Ćwiczenia powyższe należy wykonywać po to, aby usprawnić aparat mowy przed podjęciem ćwiczeń artykulacyjnych. Powinny być wykonywane w wolnym tempie, rytmicznie i powtarzane kilkakrotnie.

Tarnów, 24-04-2020 r.

Ewa Smoła, logopeda