

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY MOWY

Dobra artykulacja polega na czystym, wyraźnym, dokładnym i swobodnym wymawianiu wszystkich głosek języka polskiego. Każda z nich wymaga odpowiedniego ukształtowania rezonatora, tj. właściwego położenia języka, podniebienia miękkiego, stopnia opuszczenia szczęki dolnej oraz ułożenia warg. Koordynacja tych elementów daje efekt w postaci głoski. Tak więc zanim przystąpimy do zadań doskonalących wymowę głosek, należy najpierw usprawnić działanie narządów mowy tak, aby były w stanie prawidłowo je wymawiać.

Przyczyn nieprawidłowej artykulacji dźwięków mowy jest wiele. Do najczęstszych należy właśnie **niewystarczająca sprawność ruchowa narządów mowy**, spowodowana m.in. nieukończonym rozwojem mowy, nieprawidłową budową artykulatorów, wadami zgryzu, skróconym wędzidełkiem, złymi nawykami środowiskowymi, bądź poważniejszymi schorzeniami rozwojowymi. Już od urodzenia dziecko ćwiczy swe narządy mowne podczas ssania, żucia, połykania, następnie dmuchania, parskania, no i samej czynności mówienia. Dorośli powinni być baczni obserwatorami swoich dzieci, ponieważ ich rolą jest dbałość o właściwy ich rozwój oraz wspomaganie w odpowiednim czasie tak, aby na korektę nie było za późno.

Ćwiczenia usprawniające mają więc na celu wypracowanie zręcznych i celowych ruchów języka, warg, podniebienia i szczęki dolnej. Dziecko musi mieć wyczucie danego ruchu i położenia poszczególnych narządów mowy.

Program wychowania przedszkolnego zakłada prowadzenie działań zmierzających do prawidłowego rozwoju, a także niwelowania ewentualnych zaburzeń mowy. Ćwiczenia rozwijające motorykę narządów artykulacyjnych powinny być więc wykonywane nie tylko przy korekcji zaburzeń mowy, ale także przy poprawianiu wyrazistości i płynności mowy oraz w profilaktyce zaburzeń. Począwszy od dzieci 3-letnich przewiduje się odpowiednie zabawy ćwiczące narząd mowy i uwrażliwiające na dźwięki otoczenia, a w starszych grupach przygotowujące do nauki czytania i pisania. Ćwiczenia artykulatorów powinny być wykonywane bardzo dokładnie, bez pośpiechu. Należy pamiętać aby czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka. Przykłady zabaw i ćwiczeń narządów artykulacyjnych zaczerpnęłam z różnych publikacji logopedycznych oraz własnych pomysłów powstałych podczas pracy z dziećmi.

Ćwiczenia te powinni wykorzystywać również nauczyciele przedszkoli i rodzice w pracy z tymi dziećmi, które są w trakcie rozwoju mowy lub ich wymowa odbiega od normy. Wskazane jest prowadzenie ćwiczeń przed lustrem, aby dziecko najpierw mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów artykulacyjnych, a później go naśladować i wykonać samodzielnie. Poniższe przykłady zabaw stanowią jedynie propozycję do wykorzystania w pracy z dziećmi. Należy również uwzględnić propozycje i pomysły zabaw wymyślone przez same dzieci. Ćwicząc narządy artykulacyjne warto stosować naprzemiennie ról, gdyż to daje dziecku wiele radości i satysfakcji.

Ćwiczenia usprawniające - ze względu na udział właściwego elementu aparatu mowy - dzielą się na następujące:

- ćwiczenia **warg i policzków**
- ćwiczenia **języka**
- ćwiczenia **podniebienia**
- ćwiczenia **szczęki dolnej**

Ponieważ dzieci przedszkolne są w tzw. **wieku zabawy**, więc ćwiczenia usprawniające również powinny być prowadzone w formie zabawy, która daje znacznie lepsze efekty niż nauka i przymus.

ZABAWY I ĆWICZENIA WARG I POLICZKÓW

Minki - naśladowanie min:

- wesolej - płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha, uśmiech szeroki,
- smutnej - podkówka z warg, obrażonej - wargi nadęte,
- zdenerwowanej - wargi wąskie.

Całuski - przesyłanie całusków, wargi wysunięte do przodu, cmokanie.

Rybka - wysuwanie warg do przodu i rozszerzanie na końcu jak u ryb.

Zły pies - naśladowanie złego psa, unoszenie górnej wargi, wyszczerzanie zębów, warczenie psa.

Gorąca zupa - dmuchanie na złożone w kształcie talerza ręce.

Echo - dobitne wymawianie za nauczycielem samogłosek a, o, e, u, y, i

Kotki - dziecko robi pyszczek (wargi do przodu) i przesuwa nim w prawą i w lewą stronę. Kotek ma wąsy i nimi porusza (między wargami dziecko trzyma słomkę). Kot ziewa, oblizuje się itp.

Masaż warg - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.

Baloniki - nabranie powietrza i zatrzymanie go w wydętych policzkach, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego, balon pękł - dziecko palcami uderza w policzki.

Zajęczy pyszczek - wciąganie policzków do jamy ustnej.

Motorek - parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora.

Wzywanie pomocy - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e-o -naśladowanie karetki pogotowia, i-u - naśladowanie policji, e-u -naśladowanie straży pożarnej.

ZABAWY I ĆWICZENIA JĘZYKA

Kotki - kotek pije mleko (szybkie ruchy języka w przód i w tył, kotek oblizuje się (czubek języka okręża szeroko otwarte wargi).

Zmęczony piesek - dzieci naśladują pieska, który głośno oddycha i język ma mocno wysunięty na brodę. Sięgnij jak najdalej - kierowanie języka do nosa, do brody, w prawą i w lewą stronę.

Szczoteczka - język to szczoteczka do zębów, która po kolei czyści zęby górne od strony zewnętrznej i wewnętrznej, a następnie zęby dolne z obu stron. W trakcie zabawy naśladujemy płukanie buzi wodą - powietrze z jednego policzka przechodzi do drugiego itp.

Język na defiladzie - język maszeruje jak żołnierz:

- na raz - czubek języka na dolną wargę,
- na dwa - czubek języka do prawego kącika ust,
- na trzy - czubek języka na górną wargę,
- na cztery - czubek języka do lewego kącika ust.

Cyrkowiec - język próbuje wykonać różne sztuczki np.:

- górkę - czubek języka oparty o dolne zęby, środek się wybrzusza,
- rurkę - przez którą można wdychać lub wydychać powietrze,
- szpilkę - układanie wąskiego języka,
- wahadełko - przesuwanie językiem do kącików ust w stronę prawą i lewą język nie dotyka warg.

Łyżeczka - unoszenie przodu i boków języka,

Łopatka - wysuwanie płaskiego i szerokiego języka, itp.

Koniki - czubek języka uderza o podniebienie i opada na dół. Raz konik idzie wolno, to biegnie, parska, śmieje się iha, iha.

Żabka - dziecko z talerzyka zbiera płatki kukurydziane za pomocą czubka języka, stara się wyciągnąć długi język, jak u żaby.

Język masażysta - czubek języka masuje delikatnie podniebienie, dziąsła na górze i dole, wargi, policzki od środka, próbuje rysować kreseczki, kółeczka.

ZABAWY I ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKIEGO

Zabawa z wykorzystaniem **bajeczki logopedycznej „Chory Tomek”**: Tomek bardzo źle się czuł i zachorował. Chłopiec był kapryśny, nie chciał jeść, był senny i bardzo kaszłał (naśladowanie **ziewania** przy nisko opuszczonej szczęce dolnej, **kaszel z językiem daleko wysuniętym** do przodu). Mamusia wezwała pogotowie (eo, eo, au, au,). Przyjechała pani doktor i zaleciła Tomkowi **płukanie** gardła, **połykanie** tabletek, **picie** syropu (naśladowanie tych czynności) oraz inhalacje (zaciskanie na przemian dziurek nosa i wolne oddychanie). Chłopiec bardzo zmęczony, **ziewa** i zasypia. Podczas spania **chrapie** (na wdechu i wydechu).

Nadmuchiwanie baloników.

Puszczanie baniek mydlanych.

Echo - powtarzanie sylab: ka, ko, ke, ku, ky, ki, ką, kę; ak, ok, ek, uk, yk, ik, ąk, ęk; aka, oko, eke, uku, yky, iki; tak samo z głoską „g”. Głębokie **oddychanie ustami** przy zaciśniętych nozdrzach. Głębokie **oddychanie nosem** przy zamkniętych ustach.

ZABAWY I ĆWICZENIA SZCZĘKI DOLNEJ

Naśladowanie **ziewania**.

Wąchanie kwiatów - duży wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głoski **aaa** (jako zachwyt), **ooo** (jako zdziwienie).

Chwytnie górnej wargi dolnymi zębami.

Opuszczanie i unoszenia dolnej szczęki. Wymawianie szerokiego **a** i przechodzenie do wymawiania **a** połączonego z głoską **s** (aaas).

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

Głęboki wdech nosem i wydech ustami z jednoczesną wymową głoski **a**, tak samo z wymową głoski **o**.