

Prawidłową wymowę poszczególnych głosek i właściwy sposób wypowiadania się warunkuje odpowiedni poziom sprawności narządów artykulacyjnych: języka, warg i podniebienia. Rodzice powinni codziennie wykonywać z dzieckiem ćwiczenia usprawniające artykulatory.

By zachęcić dzieci do gimnastyki narządów mowy najłatwiej zaproponować im zabawy artykulacyjne.

Opowiadając dzieciom historyjki, bajki zachęcamy jednocześnie do naśladowania ruchów artykulatorów ćwicząc w ten sposób odpowiednie mięśnie. Systematyczne i częste powtarzanie tych samych ruchów języka, warg, podniebienia przyczyni się do podniesienia poziomu sprawności ruchomych narządów mowy oraz zlikwidowania prostych zaburzeń artykulacyjnych. Dobrej zabawy!

Ćwiczenia języka:

- wysuwanie języka i cofanie w głąb jamy ustnej
- oblizywanie warg ruchem okrężnym (można posmarować wargi miodem lub kremem czekoladowym)
- unoszenie języka w kierunku nosa
- unoszenie języka do górnych i dolnych zębów („witanie się z zębami”)
- klaskanie językiem (naśladowanie stukotu końskich kopyt)
- przesuwanie czubka języka od górnych zębów po podniebieniu („malowanie sufitu”)
- wypychanie językiem policzków
- dotykanie czubkiem języka podniebienia – robimy kropeczki (biedronka)
- unoszenie brzegów języka do góry (koszyczek)

Ćwiczenia warg:

- kilkakrotne nadymanie policzków przy zwartych wargach i wolne wypuszczanie powietrza (balonik)
- nadymanie policzków i zatrzymanie powietrza w jamie ustnej około 4 -5 sekund, następnie oddychamy przez nos bez zmiany położenia warg i policzków
- nadymanie policzków na zmianę lewego i prawego, przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej przy zwartych wargach;

- przy zaciśniętych zębach zwieranie i rozwieranie warg (tzw. rybka)
- parskanie wargami (jak konik)
- przesadne wymawianie samogłosek i-o (osiołek)
- przesadne wymawianie samogłosek e-o (straż pożarna)
- czesanie dolnymi zębami wargi górnej i na odwrót

Ćwiczenia podniebienia:

- ziewanie z nisko opuszczoną dolną szczęką
- kaszlanie z wysuniętym na zewnątrz językiem
- chrapanie na wdechu i wydechu
- wymawianie głosek [k] i [g] z samogłoskami uku, ugu, oko, ogo, uk-ku, ug-gu, ok.-ko
- podnoszenie skrawków papieru za pomocą rurki

Do usprawniania narządów mowy można wykorzystać także wierszyki. Nauczyciel czyta wierszyki w trakcie, których dzieci wykonują odpowiednie ruchy, o których mowa w wierszu.

LOGOPEDYCZNE GRYMASY

Dalej chłopcy, hej dziewczęta,
strójcie miny, róbcie miny!
Grymas w grymas niech się wkręca,
Pracuj, pracuj nad wymową,
dręcz ją miną wybuchową!

A na język niech się składa:
język wąski jak u gada;
język żądło, szpila, szpada.

(wysuwamy język do przodu tak, by nie opierał się o wargi)

Język – rurka, a przez rurkę
niech powietrze płynie ciurkiem.
Język – skocznia lub grzbiet koci.
Język chciwy wciąż łakoci.

(tworzymy rulonik z języka i w ten sposób wdychamy powietrze)
(buzia szeroko otwarta)
(wylizujemy językiem wewnątrz kieliszka z miodem)

Język płaski jak łopata,
lecz niech jamy nam nie zatka.
Język już zmęczony nieco,
Język szuka mnie ze świecą...

(język szeroki, rozłożony rozciągnięty czubek)
(język wyłożony luźno na dolną wargę)
(energiczne przekładanie języka z policzka w policzek wypychając je)

Innym sposobem gimnastyki aparatu mowy jest opowiadanie dzieciom historyjek, bajek w trakcie, których dzieci wykonują ćwiczenia narządów artykulacyjnych.

Przykłady historyjek, bajek artykulacyjnych:

1. JĘZYCZEK WĘDROWNICZEK

Języczek wybrał się na spacer po buzi, by sprawdzić, co się w niej dzieje. Popatrzył w prawo (język dotyka prawego kącika ust). Potem oblizał górną wargę, dolną wargę (język oblizuje wargi). Zaciekały go zęby, próbował dotknąć każdego policzka (czubek języka dotyka po kolei zębów górnych, potem dolnych). Z trudem wychodziło mu to, gdy był gruby, ale gdy ułożył z niego szpic wszystkie zęby zostały policzone.

Następnie języczek uniósł się do góry i przesunął wzdłuż podniebienia od górnych zębów aż do gardła, by sprawdzić, czy jest zdrowe.

Gdy wszystko zostało sprawdzone języczek wrócił do przodu ust i pokiwał nam na pożegnanie (język kilkakrotnie przesunął się od jednego do drugiego kącika warg, buzia uśmiechnięta).

2. JĘZYK MALARZ

Nasz języczek zamienia się w malarza, który maluje cały swój dom. Dom malarza to nasza buzia.

Na początku malarz maluje sufit (dzieci wybierają kolor): unosimy język do góry i przesuwamy kilkakrotnie wzdłuż podniebienia. Gdy sufit jest już pomalowany malarz zaczyna malowanie ścian (dzieci ponownie wybierają kolor): przesuwamy językiem z góry na dół wypychając najpierw jeden policzek (od wewnętrznej strony), a następnie w ten sam sposób drugi policzek.

Nasz dom jest coraz ładniejszy, ale musimy jeszcze pomalować podłogę (dzieci konsekwentnie wybierają kolor), więc język – malarz maluje dolną część jamy ustnej, za dolnymi zębami. Na koniec język – malarz maluje cały dom (dzieci wybierają kolor): oblizujemy językiem górną i dolną wargę, przy szeroko otwartej buzi.

Cały dom jest pięknie wymalowany, więc mamy powody do radości: buzia szeroko uśmiechnięta.

3. SOWA SPRZĄTA SWOJE MIESZKANIE

Sowa rozejrzała się po swojej dziupli (przesuwamy językiem po podniebieniu górnym, wewnętrznych ścianach policzków, podniebieniu dolnym). Zauważyła duży bałagan. Postanowiła zrobić porządek. Zaczęła od odkurzania sufitu dziupli (przesuwamy czubkiem języka od przodu do tyłu jamy ustnej, po podniebieniu górnym), zdjęła firanki (liczymy czubkiem języka górne zęby) i włożyła je do pralki (wykonujemy wargami motorek). Po chwili pralka zaczęła płukanie firan („przepychanie” powietrza wewnątrz jamy ustnej).

Sowa odkurzyła też ściany (przesuwamy czubkiem języka po wewnętrznych ścianach policzków) oraz podłogę (przesuwamy czubkiem języka po podniebieniu dolnym). Sowa była bardzo zadowolona z wykonanej pracy i szeroko się uśmiechnęła (rozciągamy szeroko usta w uśmiechu).

Dumnie wyjrzała z dziupli i rozejrzała się wokoło (poruszamy językiem ruchem okrężnym na zewnątrz jamy ustnej). Spojrzała w górę (sięgamy czubkiem języka w stronę nosa), spojrzała w dół (sięgamy czubkiem języka w kierunku brody). Rozejrzała się też w prawo (przesuwamy czubek języka do prawego kącika ust) i w lewo (przesuwamy czubek języka do lewego kącika ust). Wszędzie był porządek i słychać było śpiewające ptaki (gwizdząc naśladujemy głosy ptaków).

4. PANI JĘZYCZKOWA PIECZE CIASTO

Pani Języczkowa będzie miała gości, więc postanowiła upiec ciasto. Najpierw do miski (robimy z języka „miskę” – przód i boki języka unosimy do góry, tak, by w środku powstało wgłębienie) wsypała mąkę i cukier (wysuwamy język z buzi, a potem go chowamy, przesuwając nim po górnej wardze, górnych zębach i podniebieniu). Następnie rozbiła jajka (otwierając szeroko buzię, kilkakrotnie uderzamy czubkiem języka w jedno miejsce na podniebieniu). Wszystkie składniki mieszała (obracamy językiem w buzi w prawo i w lewo) i mocno ucierała (przesuwamy językiem po górnych zębach, następnie po dolnych).

Gdy ciasto się upiekło pani Języczkowa ozdobiła je polewą czekoladową (przesuwamy czubkiem języka po podniebieniu w przód, w tył i w bok), obsypała rodzynkami (dotykamy językiem każdego górnego zęba), orzechami (dotykamy językiem każdego dolnego zęba).

Gdy ciasto ostygło, poczęstowała gości, którym ono bardzo smakowało (oblizujemy wargi językiem).

Smacznego!

Bibliografia:

1. Rutkowska- Błachowiak Iwona: *Gimnastyka buzi na wesoło*, Kraków 2002.
2. Skorek Ewa: *Z logopedią na ty – podręczny słownik logopedyczny*, wyd. 2, Kraków 2005.
3. Tońska – Mrowiec Anna: *Języczkowe przygody i inne bajeczki logopedyczne*, wyd. 4, Gdańsk 2009.