

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE MIĘŚNIE NARZĄDÓW MOWY



Warunkiem prawidłowego wymawiania wszystkich głosek jest między innymi sprawne działanie narządów mowy (języka, warg, podniebienia miękkiego). Realizacja każdej głoski wymaga innego układu artykulacyjnego i innej pracy mięśni.

Ćwiczenia mięśni narządów artykulacyjnych mają na celu wypracowanie zręcznych i celowych ruchów języka, warg i podniebienia. Dziecko musi mieć wyczucie danego ruchu i położenia poszczególnych narządów mowy, tzw.: kinestezji.

Do ćwiczeń można wykorzystać zapasy ze spiżarni, miód, dżem lub nutellę, będzie to atrakcja dla dzieci i będą miały miłe skojarzenia z wykonywaniem tych czynności.



Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie i powoli przed lustrem oraz powtórzone co najmniej 5 razy. Przed przystąpieniem do ćwiczeń proponuję umyć buzię.



Ćwiczenia języka:



1. Wysunięty język przesuwamy w płaszczyźnie poziomej od prawego kącika ust do lewego. Język powinien być jak najbardziej wysunięty na zewnątrz.
2. Czubkiem języka liczymy wszystkie zęby - na górze i na dole.
3. Przy szeroko otwartych ustach, powoli i dokładnie oblizujemy wargi oraz kąciki ust (tu przyda się Nutella, miód lub dżem).
4. Wysuwamy jak najdalej język z jamy ustnej - naprzemiennie, raz język wąski i napięty, raz szeroki i rozluźniony.
5. Przesuwamy język po wewnętrznej i zewnętrznej stronie górnych i dolnych zębów.
6. Czubkiem języka „malujemy sufit buzi”, czyli podniebienie twarde oraz „ściany buzi”, czyli wewnętrzną stronę policzków.
7. Próbujemy zrobić „rurkę” z wysuniętego języka (wargi ściągając się i zaokrąglając, unosząc boki języka)
8. Mlaskając językiem naśladujemy stukot kopyt konia.
9. Uniesiony czubek języka zawijamy za górne zęby i energicznie wypychamy go na zewnątrz.
10. Jak najszybciej uderzamy czubkiem języka o górne dziąsła (wewnątrz jamy ustnej).



Ćwiczenia warg:



1. Układamy usta tak jak przy samogłosce **a** – wargi górna i dolna są maksymalnie od siebie oddalone.
2. Ściągamy maksymalnie usta w tzw. ryjek i przesyłamy całuski.
3. Uśmiechamy się szeroko, a następnie otwieramy i zamykamy usta.
4. Raz udajemy konika i parskamy, raz woźnicę i cmokamy.
5. Próbuje zagwizdać.
6. Delikatnie nagryzamy górnymi zębami dolną wargę, a następnie dolnymi zębami górną wargę.
7. Staramy się utrzymać przez kilka sekund ołówek pomiędzy górną wargą a nosem.
8. Nabieramy powietrza w policzki i robimy tzw. Balonik.
9. Dokładnie i wyraźnie wymawiamy pary samogłosek: **ao, ae, oi, uy**.
10. Zamykamy usta i ściągamy je w dzióbek, a następnie przesuwamy w prawą i lewą stronę.



logopeda Magdalena Tybuś