**Logopeda radzi**

**Zostań w domu**

**i ćwicz sprawność aparatu artykulacyjnego**

**I. ĆWICZENIA NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH**

Sprawność aparatu artykulacyjnego jest bardzo ważna dla wyrazistości

naszych wypowiedzi. Wymawianiu poszczególnych dźwięków mowy

towarzyszy poruszanie się warg, języka, podniebienia miękkiego i żuchwy.

Ruchy te muszą być bardzo dokładne, tzn. powinny być wykonane w ściśle

określony sposób, a także w danym miejscu jamy ustnej. Na przykład przy

realizacji głoski s niezbędne jest zbliżenie siekaczy do siebie, co możliwe jest

tylko przy prawidłowym zgryzie. Natomiast przy artykulacji głosek: sz, ż cz, dż

oraz r konieczne jest uniesienie czubka języka do wałka dziąsłowego.

Tak więc dla poprawnego artykułowania dźwięków mowy konieczna jest

zarówno sprawność, jak i prawidłowa budowa aparatu artykulacyjnego.

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego mają na celu:

• usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy (dolnej

ruchomej szczęki),

• opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów

artykulacyjnych,

• wyrobienie wrażliwości miejsc i ruchów w jamie ustnej, istotnych dla

prawidłowego wymawiania dźwięków,

• usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego,

• wyuczenie prawidłowego połykania.

Zestaw i proporcje ćwiczeń uzależniamy od realizacji określonego celu.

Ćwiczenia powinny być prowadzone codziennie (kilka razy w ciągu dnia)

przez 5-10 minut. Trzeba jednak pamiętać, że czas trwania i liczbę powtórzeń

należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka. Ćwiczenia staramy

się urozmaicać, prowadzić w formie zabawowej, szczególnie dla dzieci

młodszych. Na początku ćwiczymy z dzieckiem przed lustrem, kiedy potrafi już

wykonać je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzająca się okazję:

spacer, jazdę samochodem czy drogę do szkoły. Ćwiczenia artykulacyjne

powinny być wykonane dokładnie, dlatego nie jest wskazany pośpiech, ani

zbyt duża liczba ćwiczeń w ciągu jednych zajęć. Korzystniej jest powtarzać je

przy różnych okazjach, aż zostanie osiągnięta precyzja i szybkość ruchów

narządów artykulacyjnych.

PAMIĘTAJMY! Efektywność ćwiczeń możliwa jest tylko poprzez

wielokrotne powtarzanie.

Gimnastykę aparatu mowy rozpoczynamy od ćwiczeń najprostszych,

stopniowo zwiększając ich trudność. Na początku możemy wykorzystać

naturalne sytuacje:

• Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać talerz językiem jak kotek. To

ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową

część języka.

• Posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym lub

mlekiem w proszku i poprośmy, aby zlizał je dokładnie jak miś czy kotek.

• Kiedy dziecko ziewa nie gańmy go, lecz poprośmy, aby ziewnęło

jeszcze kilka razy, zasłaniając usta.

• Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponujmy mu, aby lizało go unosząc

czubek języka ku górze.

• Przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponujmy dziecku

liczenie zębów lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął

każdego zęba osobno.

• Podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko

(dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kącika ust).

• Dmuchanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarznięte dłonie,

cmokanie, żucie pokarmów a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia

aparatu artykulacyjnego.

Z małymi dziećmi ćwiczenia prowadzimy w formie zabawowej. Skuteczną i

atrakcyjną formą ćwiczeń aparatu mowy są zabawy fabularyzowane w czasie

których dzieci naśladują za pomocą warg i języka ruchy zwierząt czy różne

czynności.

Ćwiczenia usprawniające język (pionizacja), np. w przypadku, gdy u

dziecka utrwalane są głoski: l, sz ż cz dż , r :

• Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi

zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, w którym język powinien

przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.

• Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek

pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.

• Zlizywanie nutelli, miodu lub kawałka chrupka kukurydzianego z

podniebienia przy szeroko otwartych ustach.

• Konik - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie,

wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania.

• Winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą -

raz do góry, raz do dołu.

• Karuzela - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż

język między wargi i dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.

• Piłka – odbija się i wypycha; pokaż jak można wypchnąć policzki

językiem, raz z prawej raz z lewej strony.

• Malarz - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem)

swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła i z powrotem.

• Młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i

uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa.

• Liczenie ząbków - dosięganie językiem do każdego zęba na górze i na

dole, z prawej i lewej strony.

Ćwiczenia żuchwy - wykonuje się je np. wtedy, gdy istnieje problem

domykania ust, m.in. przy ustnym torze oddechowym (w przypadkach

chronicznego nieżytu nosa, podejrzeniu przerośnięcia III migdała). Występuje

wówczas odruchowo tor oddechowy ustny. Pracujemy wówczas nad kontrolą

systematycznego oczyszczania nosa, torem oddechowym nosowym.

Wspomagająco wykonujemy również następujące ćwiczenia:

• Zamykanie i otwieranie domku - szerokie otwieranie ust, jak przy

wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom,

następnie zagryzanie zębów.

• Grzebień - wysuwnie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami

po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami

po dolnej wardze i brodzie.

• Guma do żucia - żucie gumy lub naśladowanie.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego – np. przy trudnościach w opanowaniu

artykulacji głosek : k, g :

• Zmęczony piesek - język wysunięty z szeroko otwartych ust,

wdychanie i wydychanie powietrza ustami.

• Chory krasnoludek - kaszlenie z językiem wysuniętym z ust.

• Balonik - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach,

następnie wypuszczanie nosem. Wersja trudniejsza – przepychanie powietrza

na zmianę z prawego do lewego policzka.

• Biedronka, parasol, sukienka itp. - przysysanie kolorowych kółeczek

poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek

biedronki...

• Śpioch – udawanie chrapania na wdechu i wydechu.

Ćwiczenia usprawniające wargi :

• Balonik - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia

bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami ).

• Całuski - cmokamy posyłając do siebie buziaki.

• Niejadek - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.

• Zmęczony konik - parskanie wargami (wargi powinny być rozluźnione),

• Podwieczorek pieska - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek,

kawałków skórki chleba, itp.

• Kto silniejszy? - napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby

siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w

swoją stronę. Uwaga - dajmy dziecku szansę wygrania zawodów.

• Rybka - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła,

zęby "zamknięte"

• Świnka - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki (górne i

dolne zęby powinny być widoczne)

• Wąsy - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej

wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.

• Straż pożarna - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a

u

• Suszarka - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie

powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego

powietrza).

• Pojazdy - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru,**II.**

**Pracuj nad doskonaleniem słuchu fonemowego i pamięci słuchowej**

**LOGOPEDYCZNE WIERSZYKI I RYMOWANKI DO UTRWALANIA GŁOSEK**

SZUMIĄCYCH, SYCZĄCYCH, CISZĄCYCH, [L], [R] ORAZ [K], [G]”.

GŁOSKI SZUMIĄCE ( SZ, Ż, CZ, DŻ).

“Szpak”

Szedł po drodze szpak

do szkoły się uczyć,

i tak sobie śpiewał:

szpu- szpu,

szpa- szpa,

szpo- szpo,

szpe- szpe,

szpi- szpi...

Taki śmieszny szpak,

co uczyć się chciał. (Autor nieustalony).

“Trzy kurki”

Wyszły w pole kurki trzy

i gęsiego sobie szły.

Pierwsza z przodu,

w środku druga,

trzecia z tyłu,

oczkiem mruga.

I tak sznurkiem kurki trzy,

raz dwa, raz dwa, w pole szły... S. Rostworowski

“Poduszka”

Poduszka na twym łóżku poszewkę ma pluszową.

Kwiatuszki i motylki masz tuż

nad swoją głową.

Poduszka na twym łóżku przyniesie ci sen szybki.

Będziesz w tym śnie szybować, potem pływać

jak rybki. K. Szoplik

“Lato”

Szumi, szumi woda, szumi, szumi las,

szumią, szumią pola lato wita nas.

Szumi, szumi woda, szumi, szumi las,

szumią, szumią pola wiatr ochłodzi nas. J. Nowak

“Kołysanka”

W kolebusi Leszek mały sza, sza, sza,

pokołysze mama Lesia sza, sza, sza.

Uśnij, uśnij mój Lesiuniu sza, sza, sza.

Ja zanucę kołysankę sza, sza, sza. J. Nowak

Szalik”

Zimą, kiedy szron na szybach

i śnieżne zaspy wkoło,

z szuflady wygląda szalik;

patrzy na ciebie wesoło.

Szukasz go na dnie szafy,

w koszyku, pod poduszkami,

a on napuszony patrzy między innymi szalami.

Nie może się już doczekać,

kiedy nim szyję okręcisz

i wyjdziesz na podwórko

na łyżwach się pokręcisz. K. Szoplik

“Liski”

Leży w norce lisek. Stoi obok żona.

Wygraża mu łapką, bo jest obrażona.

Co włożę do garnka, gdy pusta spiżarka.

Żywo! Wstawaj, mój panie, i na polowanie. (Autor nieustalony)

“Nad kałużą”

Duża żaba nad kałużą napotkała żuka.

Żuk na nóżki włożył buty, obcasami stukał.

Nad kałużą podskakiwał, żółte buty pokazywał,

aż je usmarował błotem.

Oj, co było potem!... (Autor nieustalony)

Jerzy”

Pod pierzyną Jerzy leży.

Że jest chory nikt nie wierzy.

Żali się na bóle głowy,

że żołądek też niezdrowy.

Jeszcze rano był jak rzepka

( co jest od zdrowia krzepka).

Potem Jurka brudna rączka

niosła w buzię gruszkę, pączka.

Mama chłopca już żałuje,

lecz pan doktor igłą kłuje.

- Mój Jerzyku nigdy więcej

nie jedz, gdy masz brudne ręce. K. Szoplik

“Entliczek- pętliczek”

Entliczek-pętliczek, czerwony stoliczek,

a na tym stoliczku pleciony

koszyczek,

w koszyczku jabłuszko, w jabłuszku robaczek,

a na tym robaczku zielony kubraczek... Jan Brzechwa

“Gawron”

Czarny gawron czarny, czarne piórka ma,

czarny ma ogonek, czarne skrzydła dwa.

Czarny gawron czarny, czarne dzieci ma!

Co im na śniadanie dzisiaj rano da?... R. Pisarski

“Bułeczki drożdżowe”

Rośnie ciasto na bułeczki,

drożdże to sprawiają.

Potem w ciasta kawałeczki ręce babci dżem

wykładają.

Bułeczki drożdżowe babci, a w środku dżem porzeczkowy.

Lepsze od innych łakoci lepsze niż tort orzechowy.

K. Szoplik

GŁOSKI SYCZĄCE ( S, Z, C, DZ).

“Rarytasy Stasia”

W swoim małym pokoiku

Staś ma mnóstwo smakołyków:

serek wiejski, chleb sojowy,

słodki soczek truskawkowy.

Jest sałatka owocowa,

i rolada kokosowa,

słodki deser sezamowy,

wielki tort marcepanowy,

ostra pasta łososiowa,

galaretka brzoskwiniowa.

Są sardynki, zupa z suma,

ser podlaski i salami,

pyszny sernik z bakaliami,

sękacz, ciastka i ciasteczka,

miska pełna ananasów,

Staś ma mnóstwo rarytasów. A. Chrzanowska

Dzięcioł”

Dzięcioł w lesie stuka :

stuku, stuku, stuk.

Tępi on szkodniki : stuku, stuku, stuk.

Szuka ich pod korą :stuku, stuku, stuk.

Szuka przez dzień cały : stuku, stuku, stuk. J. Nowak

Ćwiczenia oddechowe mają na celu pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wydechowej,

rozruszanie przepony, a także zapobieganie arytmii oddechowej.

III

Doskonalenie właściwego dla mowy sposobu oddychania

**ZESTAW ĆWICZEŃ:**

1) ćwiczenia wdechu i wydechu przeponą w pozycji stojącej i siedzącej,

2) ćwiczenia wdechu i wydechu przepona z równoczesnym podnoszeniem i

opuszczaniem rąk,

3) ćwiczenia przepony – naśladowanie śmiechu różnych ludzi;

- kobiety ha-ha-ha

- mężczyzny ho-ho-ho

- chłopca ha-ha-ha (hałaśliwie)

- dziewczynki hi-hi-hi (piskliwie)

4) ćwiczenia wdechu i wydechu – przy wdechu głowa uniesiona, przy wydechu głowę

opuszczamy,

5) ćwiczenia poprawnego oddechu z zastosowaniem form zabawowych:

- dmuchanie na płomień świecy

- dmuchanie na paski bibuły

- dmuchanie na kulki z waty

- dmuchanie na skrawki papieru

opracowanie: mgr Dorota Gudebska1

- zdmuchiwanie papierków z gładkiej lub chropowatej powierzchni

- dmuchanie na zawieszone na nitce krążki lub kulki waty

- wydmuchiwanie kółek na lustrze

- dmuchanie w trąbkę, baloniki, gwiazdki, itp.

- puszczanie baniek mydlanych

- chłodzenie gorącej zupy na talerzu – dmuchanie ciągłym strumieniem

- odtajanie zamarzniętej szyby – długie chuchanie

- wypuszczanie pary przez lokomotywę: ff lub szszsz

- wypuszczanie powietrza z piłki lub dętki – długie sss

- dmuchanie wolne na świecę, żeby nie zgasła, mecz piłek pingpongowych na stoliku

lub na podłodze (według wcześniej ustalonych reguł)

- wykonywanie ćwiczeń oddechowych połączonych z podrzucaniem piłeczki

- śpiewanie piosenek.

Stosując ćwiczenia oddechowe dzieci uczą się właściwej regulacji wdechu i wydechu w

czasie mówienia. Szczególną trudność sprawia dziecku właściwe gospodarowanie

powietrzem, np. w czasie wygłaszania wiersza lub w czasie napięcia nerwowego. Wówczas

pojawiają się nienormalne artykulacje na wdechu.

Z ćwiczeń oddechowych proponuje jeszcze kilka zabaw, których celem jest

powiększenie pojemności płuc dziecka:

1. Wyścig łódek

Do dwóch misek napełnionych wodą wkładamy łódki wykonane z papieru. W zabawie

zwycięża to dziecko, którego łódka najszybciej przepłynie jedno okrążenie. Przesuwając

łódkę dzieci używają siły wydychanego powietrza.

2. Wiatraczek

Dzieci dmuchają każdy swój wiatraczek. Zwycięża to dziecko, którego wiatraczek

dłużej będzie się kręcił.

3. Wąchanie kwiatów

Dzieci stoją lub siedzą z kwiatkiem w ręku. Powoli wciągają powietrze nosem i

równie powoli, aby zapamiętać ich zapach robią wydech ustami.

4. Długie głoski

Wdech i wydech należy usprawniać także w czasie artykulacji. W zabawie „Długie

głoski” posługujemy się głoskami, których artykulację można swobodnie przedłużyć, np. i, y,

e, a, o, u, r, m, n, f, w, s, z, ś, ź, sz, ż, ch.

W zabawie biorą udział dzieci poprawnie wymawiające wybraną przez nauczyciela

głoskę. Z uwagi na dużą możliwość wyboru każde dziecko może uczestniczyć w zabawie.

Zwycięża ten uczeń, który najdłużej poprawnie wymawiał daną głoskę. Zabawa ta powinna

zachęcać do intensywnych ćwiczeń logopedycznych te dzieci, które niepoprawnie lub w ogóle

nie wymawiają danej głoski.

Ćwiczenia usprawniające narządy mowne

 **Mariola Smolik-Humaidi -logopeda**