WSPOMAGANIE PRAWIDŁOWEJ ARTYKULACJI

Gimnastykę aparatu mowy rozpoczynamy od ćwiczeń najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność
Do ćwiczeń usprawniających narządy mowy w przypadku młodszych dzieci wykorzystujmy naturalne sytuacje:

- **Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać talerzy językiem jak kotek. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka.**
- **Po śniadaniu 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.**

ĆWICZENIA ODDECHOWE:

- **Zdmuchujemy kawałki waty lub styropianu z gładkiej powierzchni. Wciągamy głęboko powietrze i dmuchamy na watę lub styropian.**
- **Dmuchamy na zapaloną świeczkę w ten sposób, aby płomień nie gasł, a ruszał się.**
- **Zanurzamy rurkę w wodzie mydlanej, nabieramy powietrza i wydychamy przez rurkę.**
- **Puszczanie baniek mydlanych. Ćwiczenie polega na tym, aby powietrze wydychać powoli, równomiernie, aby bańka mydlana nie pękła.**
- **Huśtanie ulubionej zabawki. Na brzuchu leżącego płasko dziecka kładziemy książkę, a na niej ulubioną zabawkę dziecka. W czasie wdechu zabawka unosi się do góry, a w czasie wydechu opada. Wdech i wydech muszą być powolne i równomierne z chwilowym zatrzymaniem powietrza, aby zabawka nie spadła z huśtawki.**

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE WARGI

- **Balonik - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami).**
- **Niejadek - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.**

• 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.
• Wąsy - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
• Drzwi do domu - buzia to domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
• 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, helikoptera.itp.
• Ćwiczenie „buziaczki śmieszaczki" - Usiądźcie wygodnie wraz naprzeciwko siebie i poprzesyłajcie sobie buziaczki (ściągając wargi) i uśmiechy (rozciągając wargi). Powtórzcie tę zabawę kilka razy. Na pewno wprawi was w dobry nastój.
• Ćwiczenie „wesoły dźwig" Usiądźcie razem przy stole. Postaw przed dzieckiem talerzyk, na którym rozsypiesz kilka małych cukierków (kulek zbożowych). Zadaniem dziecka będzie chwytanie ich ustami i przenoszenie do Twojej dłoni. Usta malucha będą dźwigiem a Twoja dłoń budowlą.
• Ćwiczenie „zmęczony konik" Tę zabawę możesz przeprowadzić kilka razy w ciągu dnia. Pokaż dziecku jak parska konik a następnie poproś malucha o powtórzenie. Możecie parskać na zmianę (dwa koniki) albo tylko dziecko (jeden konik).

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE JĘZYK

• Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
• Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.
• Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
• Konik jedzie na przejażdżkę - 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 a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
• Chomik - wypycha policzki jedzeniem, a ty 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.
• Młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa.
• Żyrafa - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
• Słoń - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.
• Ćwiczenie „najedzony kotek" - Twoje dziecko będzie kotkiem, który oblizuje się, bo właśnie wypił pyszne mleko. Kotek jest zadowolony, ma pełny brzuszek i dokładnie językiem oblizuje swój pyszczek (najpierw wargę górną a następnie dolną). Powtarza tę czynność kilka razy. Oczywiście i tym razem najpierw pokaż dziecku, jak ma to wyglądać.
• Ćwiczenie „wycieraczka samochodowa" - Twoje dziecko będzie samochodem a jego usta - szybą w tym samochodzie. Język to wycieraczki. Opowiedz dziecku, że właśnie pada deszcz i wycieraczki muszą wycierać szybę raz w lewo a raz w prawo

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE ŻUCHWĘ

• Zamykanie i otwieranie domku - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
• Grzebień - wysuwnie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
• Krowa - naśladowanie przeżuwania.
• Guma do żucia - żucie gumy lub naśladowanie.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PODNIEBIENIE MIĘKKIE

• 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.
• Biedronka, parasol, sukienka itp. - przysysanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek

biedronki i innych obrazków
• Śpioch - chrapanie na wdechu i wydechu.
• Kukułka i kurka - wymawianie sylab: ku - ko, ku -ko, uku - oko, uku - oko,
kuku - koko, kuku - koko.

Ćwiczenia dla dzieci, które wadliwie artykułują głoskę r:

Głoskę R jest najtrudniej wywołać ze wszystkich polskich głosek. Zanim dźwięk zostanie zrealizowany, wykonuje się szereg ćwiczeń, a wśród nich między innymi takie, które można zrobić w domu:
• „Sprawdzamy, czy pada deszczyk" – wysuwanie ostrego języka przy otwartej buzi
• „Rozpychamy kąciki ust" – dotykamy ostrym językiem kącików ust
• „Łyżeczka" – tworzymy z języka łyżeczkę i dotykamy górnych zębów
• „Czyścimy ząbki" – język czyści po kolei każdy ząb.
• „Masaż podniebienia" – masujemy językiem podniebienie
• „Język szuka brody i noska" – wysuwamy język w kierunku raz brody, raz nosa
• „Rysowanie" – język rysuje na policzkach – wypychanie językiem policzków
• „Rurka" – zwijamy język w rurkę i dmuchamy
• „Lody" – oblizujemy wargi raz w jedną, raz w drugą stronę
• „Konik" – czubek języka wkładamy między wargi i parskamy.

W prawidłowej wymowie głoski R duże znaczenie, podobnie jak w wymowie głosek szumiących, ma pionizacja języka – umiejętność koordynacji i unoszenia języka ku podniebieniu. Poniższe ćwiczenia można również wykonywać z dziećmi, które mają wadę wymowy zwaną reraniem.

Ćwiczenia dla dzieci, które wadliwie wymawiają głoski szumiące (sz,ż/rz,cz,dż):
Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je „zaczarowanym miejscem", „parkingiem," w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię;
• Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku)
• Język malarzem –Język to pędzel. Dzieci czubkiem języka naśladują malowanie różnych wzorów: kropek, kółek, linii, kwadratów, trójkątów. Za każdym razem moczą pędzel w farbie (dotykanie czubkiem języka wałka dziąsłowego, malują wzór, płuczą pędzel (oblizywanie językiem dolnych dziąseł od wewnętrznej strony);
• Karuzela - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż

język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę;
• Słoń - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony;
• Wahadełko – kierowanie czubka języka w kąciki ust;
• Młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa;
• Wysuwamy język na brodę, zwijamy w „łyżeczkę" i chowamy do buzi;
• Masaż języka –wysuwanie i cofanie języka przez lekko zwarte zęby;
• Schodki – czubek języka dotyka górnych jedynek, górnej wargi, a następnie nosa (buzia otwarta);
• Masaż podniebienia – język jest masażystą i masuje podniebienie od zębów w stronę gardła i z powrotem;
• Naśladowanie różnych zwierząt: (krokodyl – szerokie otwieranie buzi, wysuwanie żuchwy do przodu, naśladowanie „kłapania paszczą"; krowa – naśladowanie przeżuwania trawy; zły pies – zagryzanie górnymi siekaczami dolnej wargi, udawanie warczenia psa; wyjący pies – naśladowanie wycia psa do księżyca (a-u, a-u);
• konik – kląskanie czubkiem języka o wałek dziąsłowy; kameleon – jak najdłuższe wysuwanie języka i chowanie go do buzi; żabki – robienie z buzi dużego balonu, naciskanie lekko paluszkami na policzki, stopniowe wypuszczanie powietrza; króliczek – próby utrzymywania kredki między górną wargą a nosem.
• Chcemy pocałować mamę, ale ona jest daleko – posyłamy całuski;
• Balonik - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które „pękają" przekłute palcami);
• Zmęczony konik - parskanie wargami;
• 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;
• Świnka - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki;
• Wąsy - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania;
• Drzwi do domu - buzia to domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają;
• Straż pożarna - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a u

Ćwiczenia dla dzieci, które wadliwie realizują głoski syczące (s,z,c,dz):

• Liczenie dolnych zębów czubkiem języka po wewnętrznej stronie
• Oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni dolnych zębów

• Dotykanie czubkiem języka wewnętrznej powierzchni dolnych siekaczy z równoczesnym wybrzmiewaniem głoski [e],
• Zlizywanie czubkiem języka dżemu lub masła czekoladowego z dolnych dziąseł
• Energiczne wyrzucanie czubka języka zza dolnych zębów - zabawa Wymiatanie śmieci
• Dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki
• Dmuchanie na płomień świecy w odległości niepozwalającej zdmuchnąć płomyka, lecz wyginać go pod wpływem dmuchania - zabawa Tańczący płomyczek
• Dmuchanie na papierowe łódki pływające w misce z wodą
• Zdmuchiwanie kulki waty kosmetycznej z ręki - zawody Kto dmuchnie dalej
• dmuchanie baniek mydlanych.
• Nadmuchiwanie balonów, zabawek i piłek z folii
• Próby gwizdania
• Zdmuchiwanie lekkiego przedmiotu z ręki, np. piórka, kłębka waty, papierowej kulki
• Rozciąganie warg do uśmiechu i wymawianie głoski [i] – odgłos robota
• Naprzemienny uśmiech z pokazywaniem zębów, a następnie zasłanianiem ich wargami
• Układanie ust do uśmiechu i powrót do pozycji neutralnej
• Wydawanie odgłosów z rozciągniętymi kącikami ust: kozy - me, me, barana - be, be, kurczątka - pi, pi, śmiechu - hi, hi
• Pokazywanie szerokiego uśmiechu, a następnie ściąganie ust, jak przy głosce [u].

PROFILAKTYKA LOGOPEDYCZNA

Jak postępować, by zapobiec powstawaniu wad i zaburzeń mowy?

• Zapoznajmy się z prawidłowościami rozwoju mowy dziecka.
• Śledźmy uważnie proces rozwoju mowy swojego dziecka, czy nie pojawiają się niepokojące objawy, np. nieprawidłowość w budowie narządów mowy, brak gaworzenia we właściwym czasie, brak mowy u 3-letniego dziecka.
• Zatroszczmy się o prawidłowy rozwój mowy dziecka już we wczesnym dzieciństwie.
• Dbajmy o właściwą opiekę medyczną, racjonalne odżywianie, pozytywne postawy wychowawcze w domu i w szkole, życzliwe postawy międzyludzkie.
• Od urodzenia mówmy do dziecka językiem dorosłych, a spieszczeń używajmy tylko w zabawach

• Nie wymagajmy od dziecka posługiwania się mową dorosłych, ale też nie naśladujmy jego języka. Utrudnia to dziecku naukę mowy.

• Zapobiegajmy chorobom uszu, przewlekłym stanom kataralnym i wadom zgryzu
• Starajmy się słuchać, co dziecko do nas mówi, ponieważ chętnie słuchane-chętnie mówi.
• Zachęcajmy dziecko do mówienia poprzez częste rozmowy z nim.
• Zwracajmy się do dziecka prostymi, krótkimi, logicznymi i dla dziecka zrozumiałymi zdaniami (dostosować wypowiedź do możliwości odbioru dziecka); mówmy powoli, wyraźnie i starannie; zwracajmy uwagę na swój styl wypowiedzi (zachować właściwe tempo, rytm, melodię i akcent; odpowiedni ton – ani za głośno ani za cicho;
• Rozbudzajmy w dziecku „radość mówienia", motywujmy do podejmowania rozmowy, wyrażania swoich uczuć i myśli.
• Rozmawiać z samym sobą przy dziecku: zadawać sobie pytania i odpowiadać na nie w każdym kontakcie z dzieckiem oraz stawiać tzw. pytania rutynowe (np. w trakcie ubierania się: „a gdzie jest ta moja rączka?"), a także opatrywać komentarzem każdą czynność wykonywaną w obecności dziecka. Początkowo dialog powinien dotyczyć tego, co dzieje się tu i teraz.
• utrzymujmy kontakt wzrokowy z dzieckiem podczas rozmowy.

opracowała logopeda ogólny Małgorzata Popławska