

Ćwiczenia usprawniające motorykę narządów mowy Sprawność języka, warg i podniebienia przygotowuje dziecko do prawidłowego wymawiania.

Dzieci mają naturalną skłonność do wielokrotnego powtarzania ulubionych zabaw. Jeśli więc potraktujemy ćwiczenia jako zabawę, będą one dla dziecka prawdziwą przyjemnością. Rola dorosłego polega na pokazaniu poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcaniu dziecka do pracy przez chwalenie za podejmowany wysiłek, choćby efekty nie były od razu widoczne. Lepiej ćwiczyć krótko, ale częściej 3-4 minut z 3-latkami, do 10 ze starszym dzieckiem. Czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych potrzeb oraz możliwości dziecka. Ćwiczenia zaczynamy od najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. Wykorzystaj naturalne okazje, aby pogimnastykować aparat mowy.



Przedstawiony przeze mnie zestaw ćwiczeń nie jest programem obowiązującym, który winno wykonać każde dziecko. Z poniższego zestawu należy więc wybrać te ćwiczenia, które będą możliwe do wykonania. Zbyt trudne zabawy szybko zniechęcą dziecko do dalszych ćwiczeń motorycznych. A zatem, jeśli Twoje dziecko ma trudności z pionizacją języka (nie wymawia np. *sz, ż, cz, dż, l, r*) wówczas staraj się wybierać te zabawy, które inicjują ruch języka ku górze, w stronę górnych zębów, podniebienia. Zadbaj, by w takim zestawie zabaw znalazły się ćwiczenia wyrabiające nawyk łączenia zębów, a zapobiegiesz wówczas tendencji wysuwania języka pomiędzy zęby (sprzyja to rozwijaniu się seplenia). Podczas ćwiczeń zwracaj też uwagę na to, by dziecko właściwie kierowało wydychane powietrze. Dzieci dość często gromadzą powietrze w policzkach i aby temu zapobiegać warto stosować zabawy uczące kierowania powietrza na środkową część języka (bruzda, rowek języka). Jeśli masz trudności z wyborem zabaw dla swojego dziecka udaj się po wskazówki do logopedy.

Ćwiczenia warg:

- Wymawianie na przemian „a” - „o” lub „e” - „o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie górnej i dolnej wargi
- Oddalanie od siebie kątek ust, jak przy „i”
- Zbliżanie do siebie kątek ust (ściągnięcie warg) jak przy „u”
- Cmokanie i parskanie (wprawianie warg w drganie)
- Wargi wysunąć do przodu, ściągnąć je (jak przy gwizdaniu) i przesunąć w kąciki ust: w prawo, w lewo, a następnie wykonywać nimi ruchy okrężne
- Ssanie wargi górnej, a potem dolnej
- Masowanie warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie)



- Zdmuchiwanie z warg papierowych skrawków gazety
- Układanie ust, jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: *a-i-o-u-y*, *u-a-i-o-y*, *o-a-y-i-u*, *y-i-o-a-u*, *u-i-y-a-o*. W następnej fazie łączymy samogłoski w pary: *a-i*, *a-u*, *i-a*, *u-o*, *i-u*, *o-i*, *u-i*, *a-o*
- Wymawiać samogłoski ustne z przesadną artykulacją, np. *a-i-o-e-n-y*, łączyć przy tym w pary samogłoski o skrajnych układach warg i kilkakrotnie powtarzać każdą z par: *a-i-a-i*, *a-u-a-u*, *u-i-n-i*, *i-a-i-a*, *j-n-i-n*, *n-a-u-a*;
- Nadymać policzki przy zwartych wargach
- Nadmuchiwać gumowe zabawki, baloniki
- Nadymać policzki z uwolnieniem nagromadzonego w jamie ustnej powietrza
- Nadymać policzki i zatrzymać powietrze w jamie ustnej na około 4 -5 sekund, następnie oddychać przez nos bez zmiany położenia warg i policzków
- Nadymać policzki na zmianę lewy i prawy, przesuwając powietrze z jednej strony jamy ustnej do drugiej przy zwartych wargach
- Wciągać policzki do jamy ustnej (policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą zajęczy pyszczek)
- Przy zaciśniętych zębach zwierać i rozwierać wargi (zwarcie ma być silne, rozwarcie możliwie największe)
- Zaokrąglać i rozciągać (spłaszczać) wargi przy zwartych szczękach; przy zaokrągleniu wargi wysuwają się do przodu i całkowicie zwierają, przy spłaszczeniu wargi ściśle przylegają do łuków zębowych, zęby dolne i górne powinny być widoczne
- Dmuchać na płomień świecy, skrawki papieru, watkę, pingpongową piłeczkę przy różnym układzie warg: wargi ułożone w kształcie wąskiego lejka (jak przy *n*), wargi ułożone w kształcie szerokiego lejka (jak przy *sz*), układ właściwy spółgłosce *f*
- Zaokrąglać i rozciągać wargi przy zwartych szczękach; przy zaokrągleniu wargi wysuwają się do przodu i całkowicie zwierają, przy spłaszczeniu wargi są też zwarte, a łuki zębowe są niewidoczne
- Przy zwartych szczękach i wargach odciągać na przemian kąciki ust na boki
- Cmokać przy dowolnym układzie warg (powstający szmer przypomina pocałunek); cmokać przy wysuniętych i zaokrąglonych wargach oraz zwartych szczękach
- Wykonywać ruch kolisty wysuniętych, zaokrąglonych i zwartych warg. Ruch warg może być wykonywany samodzielnie lub łącznie z ruchami szczęki dolnej
- Utrzymywać przy pomocy warg patyczek obciążony plasteliną; wdech i wydech wykonywać kącikami ust; w celu wyeliminowania oddychania przez nos zaciskać nozdrza
- Wymawiać samogłoski ustne przy zwartych szczękach
- Przy lekko rozwartych szczękach naciskać palcami wskazującymi na kąciki ust w kierunku do środka szpary ust (wargi wysuwają się do przodu i uwypuklają na zewnątrz do góry i do dołu w kształcie łuków), przy takim układzie polecamy wykonać zwarcie warg
- Przy zamkniętych szczękach unosić wargę górną (widoczne są tylko zęby górne), a następnie opuszczać wargę dolną (widoczne są tylko zęby dolne)
- Przy zamkniętych szczękach wysuwać wargi do przodu i zaokrąglać w kształcie wąskiego lejka (jak przy wymowie *u*); stopniowo opuszczać szczękę dolną i poszerzać we wszystkich kierunkach odległość między wargami, przejść do najszerszego okrągłego otwarcia szpary ustnej, następnie stopniowy powrót do poprzedniego położenia warg, nie zmieniając położenia wargi dolnej (należy zwracać uwagę na symetryczny układ warg)
- Górne siekacze oprzeć na wardze dolnej, wargę górną jest lekko uniesiona, tak że widoczne są siekacze górne (jak przy artykulacji głosek *w*, *f*); wdychać i wydychać

- powietrze przez szczelinę wargowo-zębową
- Dolną szczękę przesuwając do przodu i do góry, tak aby widoczne dolne siekacze dotykały do spłaszczonej wargi górnej
- Górnymi siekaczami lekko dotykać wargi dolnej, równocześnie wargi wykonują ruch spłaszczenia i powrót do pozycji neutralnej; te same ruchy warg wykonuje się przy kontakcie zębów dolnych z górną wargą
- Wargi wysuwać do przodu, zaokrąglać i zwierzać, a następnie wykonać ruch w prawo i w lewo (lub do góry i do dołu); szczęki przez cały czas są zwarte
- Przy rozwartych szczękach wciągać w głąb jamy ustnej wargi, tak by całkowicie zasłaniały zęby górne i dolne; następnie stopniowo unosić szczękę dolną, zbliżać wargi i wciągać powietrze
- Wargę górną położyć możliwie najdalej na wargę dolną i wykonywać ruchy ssania; to samo ćwiczenie wykonujemy przy ułożeniu wargi dolnej na górną

Ćwiczenia języka:

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta, lub zlizywanie z podniebienia masy czekoladowej, miodu, dżemu, rozmiękczonego wafelka
- Oblizywanie dolnej i górnej wargi (zlizywanie masy czekoladowej, budyniu)
- Kłaskanie
- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych zębów, a następnie do górnej wargi przy maksymalnym opuszczeniu szczęki dolnej
- Język w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kąca ust
- Ruchy kolisty języka w prawo i w lewo wewnątrz jamy ustnej
- Oblizywanie lub „odliczanie” zębów i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami
- Wykonywać najpierw wolne, potem coraz szybsze ruchy na boki, w górę i w dół językiem w powietrzu - jak wąż; następnie stopniowo cofać język w głąb jamy ustnej
- Wolno, następnie coraz szybciej masować czubkiem języka zęby, następnie wałek dziąsłowy, podniebienie
- Żuć język, udawać ssanie cukierka
- Naśladować grę na trąbce lub na bębnie
- Ostrzyć czubek języka o górne zęby, przy szeroko otwartych ustach
- Masować język poprzez nagryzanie czubka języka zębami
- Szybko unosić i opuszczać język w kierunku dolnych i górnych zębów, przy szeroko otwartych ustach i nieruchomej żuchwie
- Wsuwać język między wprawione w drgania wargi
- Wymawiać *ttt* najpierw wolno, potem coraz szybciej przy szeroko otwartych ustach
- Wymawiać *ddd* najpierw wolno, potem coraz szybciej przy szeroko otwartych ustach
- Szybko wymawiać / (llll...), a następnie sylaby: *la, lo, le, lu*
- Szybko wymawiać naprzemiennie głoski /, *n* (lnln..)
- Szybko, naprzemiennie wymawiać głoski *t, d* (ćwiczenie pomocne przy nauce głósce „r”)



- Śpiewać: najpierw *lalala, lalala..., lelele..., lololo...*, następnie *lala, lata, lada...*; powtarzać ten materiał, podstawiając kolejno samogłoski: *e, o, u*; następnie ćwiczyć wymowę wyrazów: *lato, lotnik (l - t), lada, lody (l - d): len, kolano (l - n); tata, tutaj (t - t); Tola, hotel (t - l); Adela, kundel (d - /); tunel, ten (t - n); nota, Aneta (n - t)*
- Zdmuchiwać skrawek papieru umieszczony na czubku języka
- Ująć brzegi języka między zęby trzonowe, a czubek unosić do wałka dziąsłowego i opuszczać
- Rozluźniony język podnieść do podniebienia twardego i lekko go dotknąć
- Dmuchać na czubek języka uniesiony do wałka dziąsłowego

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczękę dolnej
- Płukanie gardła ciepłą wodą (to ćwiczenie pomaga uzyskać dźwięki „k” i „g”)
- Chrapanie na wdechu i wydechu
- Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie
- Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych „k” i „g” z samogłoskami np.: *ga, go, ge, gu, gi, gą, gę...* i to samo z głoską „k”: *ka, ko, ke, ku, ki...*
- Wypowiadanie sylab: „*ak, ok, uk, ek, yk, ik, ak, ek, aga, ogo, ugu, eke, ygy, iki, ago, ege*”

Źródło:

E. M. Skorek „Reranie. Profilaktyka, diagnoza, korekcja”, IMPULS, Kraków 2001 oraz propozycje Marzeny Mieszkowicz
