

ĆWICZENIA APARATU ARTYKULACYJNEGO

Stopień rozwoju mowy zależy od wielu czynników - między innymi od poziomu sprawności narządów mowy. Dzieci zastępują głoski trudne do wymówienia łatwiejszymi, ponieważ nie potrafią wykonywać precyzyjnie pewnych ruchów artykulacyjnych. Wynika to z niedostatecznej sprawności ruchowej języka, warg, podniebienia miękkiego i więzadeł głosowych.

Aby dziecko właściwie opanowało na poszczególnych etapach rozwoju mowy kolejne głoski język musi być sprawny i elastyczny, gdyż od jego położenia zależy brzmienie większości dźwięków mowy. Obok słabej ruchomości aparatu artykulacyjnego częstym zjawiskiem jest brak pionizacji języka – język leży płasko na dnie jamy ustnej.

Uniemożliwia to wymowę takich głosek jak :

- **przedniojęzykowo – zębowych** (przód języka, podczas wymawiania głoski, przybliża się do przednich zębów) – t, d, s, z, c, dz, n;
- **przedniojęzykowo – dźwiłkowych** (przód języka przybliża się do górnych dźwiłków, tuż za przednimi zębami) – sz, ż, cz, dż, l, r;
- **środkowojęzykowych** – (środek języka przybliża się do podniebienia twardego) – ś, ź, ć, dź, ń;
- **tylnojęzykowych** – (tył języka unosi się i dotyka do podniebienia miękkiego) – k, g, ch.

Dzięki elastyczności warg możemy prawidłowo wypowiadać między innymi głoski :

- **dwuwargowe** – p, b;
- **wargowo – zębowe** – f, w.

Sprawne podniebienie miękkie pozwala w sposób prawidłowy realizować głoski:

- ustne i nosowe (m, n, ń, ą, ę) i nie dopuszcza do nosowania, czyli mowy z poszumem nosowym.

Bez sprawnych więzadeł głosowych niemożliwa byłaby poprawna wymowa głosek dźwięcznych i bezdźwięcznych.

Głoski dźwięczne powstają, gdy więzadła głosowe są zbliżone do siebie, wówczas prąd powietrza, przeciskając się pomiędzy nimi, wprawia je w drgania, które są źródłem dźwięku: b, w, d, z, dz, dż, ż, dź, g, l, m, n, ń, r, j +samogłoski.

Natomiast głoski bezdźwięczne artykułowane są, gdy rozluźnione więzadła głosowe umożliwiają swobodny przepływ prądu powietrza wydobywającego się z płuc: p, f, t, s, c, cz, ś, ć, cz, k, ch.

W celu usprawnienia ruchów narządów biorących udział w mowie, ich uelastycznienia zaleca się regularne, systematyczne ćwiczenia – zabawy. Można je podejmować w każdym wieku, jednak im młodsze dziecko, tym ćwiczenia te przynoszą bardziej satysfakcjonujące i szybsze rezultaty.

Ćwiczenia języka:

- oblizywanie warg, mlaskanie,
- wysuwanie języka do przodu i cofanie,
- łożatka– wysuwanie szerokiego języka z buzi nie dotykając zębów,
- przesuwanie języka po dolnej wardze, od lewego do prawego kącika ust opierając język o wargę dolną i bez opierania,
- przesuwanie języka po górnej wardze, od prawego do lewego kącika ust opierając język o wargę górną i bez opierania,
- kierowanie języka w kąciki ust,
- oblizywanie zębów,
- liczenie zębów,
- wypychanie językiem policzków,
- przeciskanie języka między zębami,
- wymawianie sylab: la, la, la, lo, lo, lo, lu, lu, lu, li, li, li, le, le, le przy szeroko otwartej buzi,
- dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je "zaczarowanym miejscem", "parkingiem" itp., w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać,
- przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu ziarenka ryżu preparowanego, tik taka, kuleczki z chrupek śniadaniowych, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.,
- zlizywanie Nutelli, miodu, dżemu, kisielu, 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 klaskania,
- winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu,
- 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, naśladowując wbijanie gwoźdźca,
- 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, czy potrafisz dosięgnąć do nosa,
- sklejanie pierogów – nagryzanie brzegów języka zębami (masaż i rozciąganie języka),
- schodki – czubek języka dotyka górnych jedynek, górnej wargi, a następnie nosa – buzia cały czas otwarta.

Ćwiczenia mięśni okrężnych warg:

- wydawanie odgłosów

- krowy - *mu, mu*,
 - kukułki - *kuku, kuku*
 - sowy – *hu, hu*
 - psa – *hau, hau*
 - rybki – *plum, plum*
 - pukania – *puku, puku, stuku - puku*
 - uderzania – *buch, buch*
 - chodzenia – *tupu, tupu*,
 - kozy – *me, me*
 - barana – *be, be*
 - bociana – *kle, kle*
 - śmiechu – *he, he*
-
- przesadne wymawianie samogłosek,
 - powtarzanie samogłosek np. i-u-a, e-o-y; u-o-e itp.,
 - szybkie wymawianie samogłosek nosowych ą i ę,
 - przestrzeganie zasady zamykania ust, gdy nic nie mówimy, a także w czasie jedzenia i żucia,
 - płukanie jamy ustnej - podczas mycia zębów i tzw. płukanie powietrzem - przerzucanie powietrza z jednego policzka do drugiego,
 - czesanie warg ząbkami,
 - zaciskanie warg,
 - cmokanie, gwizdanie,
 - parskanie, "gra" na wargach, wibrowanie wargami,
 - murmurando, gra na grzebieniu,
 - gra na flecie,
 - gwizdanie na gwizdku,
 - chuchanie, dmuchanie (ze zwróceniem uwagi na wdech powietrza przez nos),
 - pyszczek króliczka- ściągamy wargi do dzióbka, pyszczka i poruszamy nimi na boki w prawo i w lewo,
 - szeroki uśmiech,
 - szeroki uśmiech i dzióbek (na przemian),
 - zaciskanie w wargach paluszka, kartki papieru, szpatułki, zapalki,
 - nabieranie powietrza pod wargą dolną, potem górną,
 - nakładanie wargi dolnej na górną i górnej na dolną,

- nadymanie policzków – baloniki,
- wciąganie i nadymanie policzków,
- picie napojów przez słomkę,
- zjadanie paluszka bez pomocy rąk – wkładamy do buzi dziecka paluszek i prosimy, aby je zjadło trzymając jednocześnie jego rączki na stole lub kolanach (paluszek nie może wypaść z buzi),
- zjadanie chrupek śniadaniowych (kuleczek) z talerza łapiąc je wargami ułożonymi w kształt "dzióbka, pyszczka rybki" – przy tym ćwiczeniu zwracamy uwagę, aby dziecko nie otwierało szeroko buzi, nie przyklejało chrupek do języka, nie pomagało sobie palcami, tylko poruszało samymi wargami ułożonymi w kształt "dzióbka".

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- powoli i swobodnie wdychać powietrze przez nos, przy zamkniętych ustach,
- powtórzyć ćwiczenie z jedną dziurką nosa zaciśniętą palcem, następnie zaciśnąć drugą (powtarzać na zmianę),
- wykonać głęboki wdech przez nos i wydech przez szeroko otwarte usta (przy wydechu zaciśnąć nos),
- dmuchanie przez usta według etapów (w ćwiczeniach tych chodzi o to, by dziecko nauczyło się dmuchać przez usta):
 - dmuchanie z zamkniętym nosem,
 - w trakcie powyższego ćwiczenia puszcza się stopniowo nos i stara się dmuchać tak, jak przy zatkany nosie,
 - dmuchanie na świeczkę, wiatraczek, watek lub papierek zawieszony na nitce (ćwiczy się w ten sposób dmuchanie w określonym kierunku),
 - nadmuchiwanie balona, puszczenie baniek mydlanych, dmuchanie na znajdujące się w wodzie zabawki,
 - dmuchanie przez rurkę do butelki wypełnionej wodą,
 - dmuchanie na położone na dłoni piórka, skrawki papieru,
 - gra na instrumentach muzycznych: trąbki, organkach, flecie, gwizdku,
- krótkie i zdecydowane wymawianie samogłoski a, e przy szeroko otwartych ustach i obserwowanie ruchów podniebienia miękkiego w lusterku,
- ziewanie przy nisko opuszczonej szczęce,
- wykonać wdech przez usta przy i wydech przez nos,
- wykonać wdech przez usta i wydech przez usta,
- zmęczony piesek - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami,
- balonik - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem,
- śpioch - chrapanie na wdechu i wydechu,

- naśladowanie odgłosów gęsi – gęganie,
- chory krasnoludek - kaszel z językiem wysuniętym z buzi,
- chrząkanie polegające na gwałtownym wyrzucaniu powietrza przez nos przy zamkniętych ustach - ćwiczenia tego nie stosujemy często, gdyż można podrażnić gardło,
- płukanie gardła – gulgotanie,
- dmuchanie przez nos na piórka ułożone na dłoni,
- wciąganie powietrza czyli tzw. ssanie przy pomocy słomki -biedronka, parasol, sukienka itp. - przysysanie kolorowych kóleczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki, muchomorka, motyla itp., przenoszenie ziarenek grochu, chrupek z talerzyka na talerzyk,
- wymawianie przy dość szeroko otwartych ustach: ka, ko, ke, ku, ki, aka, oko, eke, uku, iki, ga, ge, gu, gi, go, aga, ege, ugu, igi, ogo,
- kukulka i kurka - wymawianie sylab:
 - ku - ko, ku -ko,
 - uku - oko, uku - oko,
 - kuku - koko, kuku - koko.

- **Chory krasnoludek** - zabawa fabularyzowana.

Krasnalek był chory i leżał w łóżeczku i przyszedł pan doktor

- Jak się masz krasnalku?
 - Krasnalek kaprysi, ziewa, nie chce jeść, nie chce pić. Chyba się przeziębił:
- Ziewa szeroko z opuszczoną nisko dolną szczęką: aaaaaaaaaa.
- Nie chce jeść i bardzo chudnie: wciąganie policzków.
- Kaszle: z wysuniętym na zewnątrz językiem.
- Chętnie ssie smoczek: naśladowanie odruchu ssania.
- Bardzo marudzi: mmmm (murmurando).
 - Wzywamy pogotowie, pogotowie jedzie: eo, eo, au, au, ay, ay, iu, iu, yu, yu .
 - Pan doktor zaleca:
- Płukanie gardelka (gulgotanie).
- Połykanie pastylek (naśladowanie połykania).
- Oglądanie gardła w lusterku (podczas wymawiania samogłosek).
 - Krasnalek zmęczony zabiegami ziewa (szeroko), ziewa i usypia:
- Chrapie (na wdechu).
- Chrapie (na wydechu).
 - Budzi się. Będzie brał inhalacje.
- Zaciska na przemian dziurki nosa (w tym czasie oddycha wolną dziurką).
- Wdycha powietrze nosem - wydycha ustami.
 - Krasnalek czuje się już lepiej - sprawdza czy gardło go jeszcze boli
 - Trzyma ręką gardło i wymawia sylaby (przy szeroko otwartych ustach):

ga go ge gu gy
ka ko ke ku ky
oko eke uku aku
ago ego ugu ogo

ga go ge gu gy

Zdrowy krasnoludek ma apetyt, zamyka usta i żuje coś smacznego (naśladowanie żucia). Po posiłku krasnal dostał czkawki:

ap-ap, op-op, up-up, ep-ep, yp-yp, ip-ip.

Kiedy czkawka minęła postanowił pobawić się kolorowymi skrawkami papieru, które zdmuchiwał z blatu stołu. Papierki frunęły daleko, bo krasnal dmuchając na nie mówił: pa, po, pe, pi, pu, py (moment zwarcia przy p przedłużyć). Kiedy buzia mu się zmęczyła postanowił dmuchać na papierki przez nos.

Ćwiczenia żuchwy

- Zamykanie i otwieranie domku - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
- Grzebień - wysuwanie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
- Krowa - naśladujemy przeżuwanie trawy mlaskając przy tym językiem.
- Guma do żucia - żucie gumy lub naśladowanie żucia gumy, która robi się coraz większa.
- Wykonujemy leniwe ruchy żuchwy mówiąc swobodnie bla, bla, bla...
- Na maksymalnie rozluźnionej i opuszczonej żuchwie wypowiadaj bla, blo, ble, wyrazy, mów swoje imię i wypowiadaj całe zdania, dłuższe teksty.
- Podczas ziewania ustal maksymalny opad żuchwy, zatrzymaj tam dłoń i staraj się mówić tak, by żuchwa w czasie wymowy dotykała do dłoni. Wymawiaj w ten sposób sylaby i krótkie zdania.
- Wymawiaj sylaby, wyrazy, zdania z przedłużaniem samogłosek- pilnuj, by w tym czasie żuchwa opadała swobodnie.
- Przy **otwartych** ustach postaraj się wysunąć żuchwę do przodu a następnie ją cofnij. Powtórz ćwiczenie kilka razy.
- Przy **zamkniętych** ustach postaraj się wysunąć żuchwę do przodu a następnie cofnij do pozycji wyjściowej.
- Otwórz usta, a następnie postaraj się przesunąć żuchwę raz w prawo a raz w lewo.
- Przy zamkniętych ustach postaraj się przesunąć szczękę dolną raz w prawo raz w lewo zaznaczając pozycję środkową.

- Powtórz kilka razy z przesadną artykulacją wyraz hop, tra ta ta ta , bla bla bla.

Przy otwartej buzi intensywnie ćwiczymy mięśnie żuchwy i warg. Trzeba je wzmocnić, bo przy stale otwartych ustach i opuszczonej żuchwie z pewnością są osłabione, a ich wzmocnienie wpłynie pozytywnie na prawidłowy oddech i bezwysiłkowe trzymanie stale zamkniętych ust.

Opracowała: Katarzyna Cieślak
logopeda