

Propozycje zajęć dla dzieci w ramach WWR

Usprawnianie pracy narządów artykulacyjnych: celem zabaw usprawniających narządy artykulacyjne jest przyswojenie przez dziecko ruchów narządów artykulacyjnych, przede wszystkim języka, warg, żuchwy.

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy w wolnym tempie, ale rytmicznie.

Każdy układ powtarzamy 3 –5 razy, zwiększając stopniowo tempo i liczbę.

I. Ćwiczenia żuchwy:

- unoszenie i opuszczanie żuchwy [dolne zęby delikatnie chowają się pod górnymi]
- wykonywanie ruchów poziomych [na boki], raz z wargami rozchylonymi, raz z zamkniętymi,
- ruchy do przodu i do tyłu,
- żucie.

II. Ćwiczenia warg:

- obrysowywanie kształtu ust – palcem, lodem, schłodzoną łyżeczką,
- leciutki masaż warg złączonych – ruchem okrężnym, tzw. nożyce, oszcypywanie,
- ściąganie ust w dzióbek
- rozciąganie kąćków ust (uśmiech)
- wykonywanie naprzemiennie ściągania i rozciągania warg przy złączonych zębach,
- zakładanie wargi jednej na drugą,
- cmokanie (wargi ściągnięte),
- dmuchanie:
 - przez wargi w kształcie dzióbka
 - z zębami górnymi na dolnej wardze, jak przy „f”
 - bokiem
- parskanie,
- półuśmiech: odciąganie na przemian kąćków warg,
- przesadna artykulacja głosek: a – i – o – e – u – y, a – i –u, a – e – u – a, a – o – i itp.
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami,
- naśladowanie warczenia motoru, prychania konika.

III. Ćwiczenia języka:

- wysuwanie i chowanie języka,
- przesuwanie języka od kąćka do kąćka ust,
- unoszenie języka w kierunku górnych siekaczy,
- unoszenie języka do górnego wałka dziąsłowego,
- przeskakiwanie językiem od ząbka do ząbka (liczenie zębów),
- oblizywanie podniebienia ruchem od górnych siekaczy w głąb jamy ustnej,
- oblizywanie ruchem okrężnym warg,
- oblizywanie zewnętrznej i wewnętrznej strony zębów ruchem okrężnym,
- wypychanie językiem policzków,
- unoszenie czubka języka do górnych i dolnych zębów,
- kłaskanie językiem – przyklejanie strony grzbietowej języka, nie tylko samego czubka!
- przyklejanie języka do podniebienia – i np. liczenie do 5,
- przyklejanie języka do podniebienia z jednoczesnym zamykaniem i otwieraniem buzi,
- przesuwanie przyklejonego do podniebienia języka na boki,
- wysuwanie szerokiego języka,
- wysuwanie wąskiego języka,

- spłaszczanie i zwężanie języka [naprzemiennie język szeroki i wąski],
- przesuwanie poziomo języka pomiędzy kącikami ust bez opierania go na wardze, *(podczas ćwiczeń należy zwrócić uwagę, by żuchwa była nieruchoma)*

IV. Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- ziewanie,
- kaszlenie z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej,
- chrapanie na wydechu i wdechu,
- wymawianie sylab: ak, ka, aka, oko, uku,
- oddychanie: wdech przez nos, wydech przez usta,
- naśladowanie odgłosów gęsi – gęganie,
- naśladowanie odgłosów płukanego gardła,

Izabela Gawlas