

## ćwiczenia artykulacyjne

Dziecko przygotowuje narządy artykulacyjne do czynności mówienia od najwcześniejszych miesięcy życia (połykanie, ssanie, żucie itd.). W drugim, trzecim roku życia osiąga ono sprawność ruchową pozwalającą na wymawianie, bez większego wysiłku, najłatwiejszych głosek. Rozwijające się stale funkcje kinetyczne umożliwiają w wieku trzech, czterech lat pojawienie się głosek wymagających bardziej precyzyjnych czynności artykulacyjnych. Najtrudniejsze głoski (wymagające np. unoszenia czubka języka do góry, umieszczenia go za dziąsłami, tworzenia szczeliny między zębami, nadawania językowi ruchów wibracyjnych), pojawiają się dopiero w wieku czterech, pięciu lat i często sprawiają dzieciom trudności. Część dzieci ma z nimi kłopoty jeszcze w okresie szkolnym. Doskonalenie procesu artykulacji opiera się wtedy tylko na czynności mówienia. Na każdym z tych etapów mowę można (i należy) wspomagać odpowiednią gimnastyką narządów artykulacyjnych, podnosząc ich sprawność.

Szczegółnej pomocy wymagają dzieci, które z różnych powodów nie nadążają za normalnym procesem kształtowania się mowy. W tym przypadku należy położyć nacisk na ćwiczenia wyrównujące w okresie poprzedzającym naukę szkolną. Gimnastyka szczęki dolnej, warg, języka, i podniebienia miękkiego usuwają braki, a u osób nie mających zaburzeń wymowy doskonalą sprawność mięśni, od których zależą ruchy narządów mowy.

Podane poniżej przykłady ćwiczeń można wykonywać w domu wspólnie z dzieckiem. Rodzic demonstruje ćwiczenie, dziecko powtarza. Ćwiczenia należy przeprowadzać w formie zabawowej, najlepiej podczas spacerów, kąpiei, wspólnej zabawy itp., nie dłużej niż 5-10 minut, codziennie.

### Ćwiczenia artykulacyjne

#### a) Ćwiczenia szczękowe

- Energiczne opuszczanie żuchwy — najpierw spokojnie i powoli opuszczamy żuchwę, starając się otworzyć jamę ustną jak najszerzej, potem ruchy przyspieszamy. Szczeka w czasie opadania powinna być rozluźniona.
- Przeżuwanie - wykonujemy ruchy żuchwy jakbyśmy coś przeżuwali. Po chwili łączymy ruch żucia z obniżaniem szczęki dolnej. Język powinien swobodnie spoczywać na dnie jamy ustnej.
- Przesuwanie żuchwy do przodu.
- Przesuwanie żuchwy do tyłu.
- Przesuwanie dolnej szczęki rytmicznie na boki najpierw w wolnym tempie, potem w coraz szybszym.

#### b) Ćwiczenia wargowe

- Układamy wargi do samogłosek: u, i.
- Parskanie — wydechamy powietrze z wibracją dolnej i górnej wargi. Obie wargi muszą być przy tym maksymalnie rozluźnione.

- Cmokanie - układamy wargi całuśnie i cmokamy.
- Nadmuchiwanie policzków - nadyjemy policzki przy zamkniętych wargach, a potem gwałtownie wypuszczamy powietrze.
- Masaż warg - nagryzamy górnymi zębami dolną wargę i dolnymi zębami górną wargę.
- „Rybka” - wykonujemy ustami ruch przypominający łapanie powietrza przez rybę.
- Gwizdanie...
- wysuwanie warg do przodu, zrobienie ryjka.
- cofanie kącików ust, otwieranie i zamykanie ust.
- wprawianie ust w drgania (parskanie).
- ssanie wargi górnej, a potem dolnej.
- utrzymanie między wargami ołówka.
- gra na organkach.
- przetrzymywanie wargami kartki papieru, którą nauczycielka usiłuje wyciągnąć itd.

### c) Ćwiczenia językowe

- „Młynek” przy ustach otwartych - układamy wargi jak do wymawiania głoski a i nie zmieniając ich kształtu wykonujemy spokojne i równomierne obroty w prawo, potem w lewo.
- „Koniki na bruku” - uderzamy czubkiem języka o twarde podniebienie, naśladując przy tym odgłos biegnącego konia. Bardzo aktywny ruch warg.
- Czubkiem języka przejeżdżamy po podniebieniu do tyłu (w prostej linii) i wracamy do pozycji wyjściowej.
- „Koci grzbiet” - czubek języka opieramy o dolne zęby i rytmicznie wypychamy język do przodu.
- „Wahadełko” - wykonujemy językiem poziome, wahadłowe ruchy.
- Górną wargę mocno napinamy na górnych zębach, po czym językiem ją spychamy.

### „Gimnastyka”

Na początku jest rozgrzewka,

Językowa wprzód wywieszka.

Cały język wyskakuje,

Wszystkim nam się pokazuje.

W dół i w górę,

W lewo, w prawo.

Pięknie ćwiczy!

Brawo! Brawo!

Język wargi oblizuje,

Piękne kółka wykonuje.

Popatrzymy do lusterka,

Jak się język bawi w berka.

Kto spróbuje z miną śmiałą

Zwinąć język w rurkę małą?

Może uda się ta sztuczka.

Trzeba uczyć samoucinka.

Autor: M. Rocławska

- wysuwanie języka (język wąski i szeroki), kierowanie języka w kąciuki ust w prawo, w lewo, na górną wargę i dolną;
- język przeciska się między zwartymi zębami (zęby masują język);
- przesuwanie języka po wewnętrznej stronie zębów górnych i dolnych, dotykanie językiem poszczególnych zębów po kolei, cofanie językiem po podniebieniu;
- oblizywanie warg ruchem okrężnym, usta szeroko otwarte;
- mlaskanie językiem.

d) Ćwiczenia pierścienia zwierającego gardło

- Powtarzamy: yga, ygo, ygu, kap, kap, kap, kap, kap.
- Ziewamy z szeroko otwartymi ustami.
- Wymawiamy krótko samogłoski przy szeroko otwartych ustach: a.o.u.e.i.y.
- Powtarzamy bardzo aktywnie następujące dźwięki: ak - ka, ag - ga, ok -ko, og - go, ek - ke, eg - ge, uk - ku, ug - gu, ik - ki, ig - gi, yk - gi.

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe wydłużają fazę wydechową (mówimy na wydechu), regulują pracę przepony, pogłębiają oddech i pozwalają nim dowolnie gospodarować. Łatwo nadać im formę zabawy, np.:

1. Nasze lalki śpią. Uciszamy otoczenie: Ciiiiii..

2. Jesienne liście szeleszczą pod nogami: sz, sz, sz, sz. sz...

3.Szumi wiatr: szszszszsz (raz głośniej, raz ciszej).

4.Chuchamy na zmarznięte ręce: chunu, chuuu...

5.Z balonika ucieka powietrze: sssssssss...

6.Dmuchamy na gorącą herbatę: ffff...

7.Gonią nas gęsi: ssssss... (są bardzo blisko - syczą głośniej, uciekają - coraz ciszej).

8.Kosimy trawę:

- wdech i ..... ciach!

- wydech i - ciach! >- Rąbiemy drewno (podobnie):

- wdech i trrrach!, trrrach! ^> Lokomotywa wypuszcza parę: pssss, szszszsz, ffffff...

- jedzie: cz - cz - cz - cz - cz -, sz- sz - sz - sz...

- pędzi: tuf, tuf, tuf, to - tak, to - to - tak...

- zatrzymuje się na stacji: usz, usz, usz...

- hamuje: psssss...

- przejeżdża koło osiedla: uhu, uhuuuu...

Proponujemy dzieciom zabawy w dmuchanie:

- chłodzenie gorącej zupy na talerzu (ręce ułożone na kształt talerza)- dmuchanie ciągłym strumieniem

- zdmuchiwanie mlecza,

- odtajanie zamrzniętej szyby- dmuchanie, chuchanie,

- chuchanie na zamrznięte ręce,

- nadmuchiwanie baloników,

- dmuchanie na bańki mydlane.