

ĆWICZENIA NARZĄDÓW MOWY

Aktywność słowna jest jedną z najważniejszych form aktywności człowieka. Uważa się, iż kształtowanie się psychiki człowieka odbywa się przede wszystkim poprzez mowę, a jej zaburzenia powodują poznawcze i społeczne konsekwencje.

Podstawowym środowiskiem kształtowania myślenia i mowy dziecka jest rodzina. Rozwój tych funkcji przebiega tu samorzutnie w związku z różnorodnymi sytuacjami w ciągu dnia. Ważne jest, aby każdy rodzic poświęcił kilka minut dziennie dla swojego dziecka i w formie zabawy ćwiczył jego narządy mowy.

Mówienie to naturalna potrzeba każdego człowieka jednak jest to bardzo trudna sztuka. Każdy człowiek do tej czynności przygotowuje swoje narządy mowy już od pierwszych dni życia. Przyczyną nieprawidłowej mowy mogą być zbyt mało sprawne artykulatory. My dorośli, nie zastanawiamy się nad tym, że wymawianie każdej głoski wymaga pracy szeregu różnych mięśni. Tymczasem na każdym etapie rozwoju mowy dziecka należy ich wspierać w ćwiczeniach podnoszących sprawność ich narządów artykulacyjnych.

Narządami mowy są te organy, które uczestniczą w wytwarzaniu głosek. Tak więc narządy mowy składają się z:

- płuca, tchawica (aparat oddechowy),
- krtań (aparat fonacyjny),
- jama gardłowa, ustna i nosowa oraz narządów artykulacyjnych w jamie ustnej (aparat artykulacyjny).

Drodzy rodzice, mowa bardzo intensywnie kształtuje się w najwcześniejszym okresie dzieciństwa, czyli właśnie u przedszkolaków. Pracując nad artykulatorami naszych dzieci, możemy zapobiec wielu wadom wymowy, dlatego tak ważne jest, aby zarówno w przedszkolu jak i w domu odbywały się zabawy logopedyczne. Poniżej zostało przedstawione kilka zabaw, do których zachęcamy wszystkich rodziców.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Nie zawsze, gdy stwierdzimy zaburzenia komunikacji językowej, konieczne jest prowadzenie ćwiczeń oddechowych, ale mimo wszystko są one realizowane ze względu na rolę ćwiczeń rozluźniających. Ćwiczenia te mają na celu wyrabianie oddechu brzuszno – przeponowego, różnicowanie fazy wdechu i wydechu, wydłużanie fazy wydechowej, naukę mówienia tylko na wydechu, dostosowania wdechu i wydechu do pauz w wypowiedzi i ich zsynchronizowanie z treścią. Od tego, bowiem jak gospodarujemy oddechem zależy wyrazistość i płynność naszej wymowy.

1. Głęboki wdech i wydech z jednoczesnym podnoszeniem i opuszczaniem ramion i lekkim skłonem w przód.
2. Wdech : napełniamy policzki „balonik”- wydech: uderzając w policzki i parskając.
3. Wdech: podnoszenie ramion – wydech: śpiewanie aaaaaaaa.
4. Powoli, głośno nabieramy powietrze (ręce w górę) – zatrzymanie chwilę bez oddechu – wydech: głośny okrzyk „pa”, ramiona i nogi na bok.

5. „Nurkowanie” – krótki wdech, zaciskamy palcami nos i mówimy „bul,bul,bul” wypuszczamy powietrze jednocześnie przykucając.
6. „Wąchanie kwiatów” – dwa krótkie wdechy, długi, głośny wydech.
7. Dmuchiwanie balonów.
8. Zdmuchiwanie z kartki/stołu małych elementów z papieru za pomocą rurki do picia.
9. Dmuchiwanie na kartkę przyłożoną do ściany, w taki sposób, aby się nie ześlizgnęła i nie spadła na podłogę.
10. Zgniatanie kartki papieru w jak najmniejszą kulkę. Dmuchiwanie jej do „bramki”.

ĆWICZENIA FONACYJNE

Ich zadaniem jest nauczenie dzieci właściwego posługiwania się głosem. Dziecko nie powinno krzyczeć, piszczeń czy przekrzykiwać się. Mówienie powinno rozpoczynać się z wydechem. Są to też ćwiczenia emisyjne, dzięki którym głos staje się przyjemny dla ucha. Prowadzą one do zniesienia napięcia mięśni krtani i gardła.

1. Na jednym wydechu, z taką samą siłą wymawianie trzech samogłosek „aou”, a następnie „eyi”.
2. Wymawianie samogłosek kolejno: bezgłośnie, szeptem, półgłosem i głośno.
3. Mówienie znanego wiersza, używając średniego natężenia głosu. Następnie recytowanie wiersza raz głośno, raz cicho, w zależności od podanego sygnału (wzniesienie lub opuszczenie ręki).
4. „Niedźwiadki” – dziecko siedzi skulone na podłodze i śpi (cicho mruczą i chrapią). Na umówiony sygnał, niedźwiadki budzą się, przeciągają i coraz wyraźniej mruczą, po czym znów zasypiają. Zabawę powtarzamy kilka razy.
5. Rodzic nuci piosenkę znaną dziecku. Ono ma za zadanie odgadnąć co to za piosenka.
6. „Głuchy telefon” (znana wszystkim zabawa).
7. Przygotowanie kartek z instrukcjami, w jaki sposób ma dziecko zaśpiewać swoją ulubioną piosenkę. Włożenie ich do pudełka, losowanie i zaśpiewanie piosenki w opisany na kartce sposób, np. zaśpiewanie na sylabie „ma”, zaśpiewanie cicho/ głośno / szybko/ wolno.
8. „Wąż” – wodzenie palcem po sylwecie węża z jednoczesnym wymawianiem określonej samogłoski.
9. Wymawianie słów z jednoczesnym ich wyklaskiwaniem.
10. Wymawianie słów zgodnie z wybijanym rytmem.

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE

By wypowiedź została wyartykułowana prawidłowo i wyraziście, ruchy narządów mowy muszą być wykonywane w ściśle określony i precyzyjny sposób. W dużej mierze zależne jest to od sprawności narządów artykulacyjnych. Poniższe ćwiczenia mają na celu usprawnienie warg, języka, podniebienia miękkiego i żuchwy. Ułatwiają

opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów mowy, wyrobienie wrażliwości miejsc i ruchów w jamie ustnej.

Ćwiczenia języka

1. Kląskanie czubkiem języka w podanym rytmie.
2. Dotykać językiem poszczególnych zębów – po kolei (liczenie ząbków).
3. Przesuwać język po zewnętrznych powierzchniach górnych i dolnych zębów (mycie ząbków językiem).
4. Wysunięty język przesuwać poziomo z jednej strony w drugą.
5. Wysuwać język- język wąski, język szeroki.
6. Kierować język w kącik ust; w prawo, w lewo.
7. Unosić język na górną wargę – język wąski i szeroki.
8. Oblizywać wargi podczas coraz szerszego otwierania.
9. Dotykać czubkiem na zmianę dolnych i górnych zębów przy silnie opuszczonej dolnej szczęce.
10. Przesuwać język po wewnętrznej stronie zębów górnych i dolnych.

Ćwiczenia warg

1. Wysuwać wargi do przodu (jak przy samogłosce „u”), a następnie spłaszczyć, cofając kąciki do tyłu (jak przy artykulacji samogłoski „i”).
2. Ułożyć dolną wargę na górną i górną na dolną.
3. Dolną wargą zasłonić dolne zęby i górną wargą – górne zęby.
4. Zamknąć usta i przesunąć je w lewo, a potem w prawą stronę.
5. Utrzymać ołówek między ustami.
6. Wprawić usta w drgania (parskanie).
7. Ssać wargę górną potem dolną.
8. Cmokać.
9. Wciągać powietrze ustami zaciśniętymi.
10. Zagwizdać parę razy na jednym tonie.

Ćwiczenie żuchwy

1. Otworzyć usta jak najszerszej i zamknąć.
2. To samo tylko wielokrotnie i szybko.
3. Otworzyć usta tylko trochę, potem szerzej i najszerszej jak można.
4. Otworzyć usta najszerszej, potem trochę zamknąć i całkiem zamknąć.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego i mięśni zwierających pierścień gardłowy.

1. Ziewanie przy nisko opuszczonej szczęce.
2. Wdech przez nos, wydech ustami przy szeroko otwartej jamie ustnej.
3. Chrapanie na wdechu i wydechu.
4. Kasłanie, chrząkanie.
5. Wymowa połączeń głosek tylnojęzykowych, np. kuk uguek ko ge