

Zabawne sposoby na usprawnianie narządów mowy

czyli

„Gimnastyka buzi i języka”

Jedną z częstych przyczyn powstawania wad wymowy u dzieci w wieku przedszkolnym jest niedostateczna sprawność narządów artykulacyjnych, przede wszystkim języka, warg, policzków, żuchwy, podniebienia miękkiego oraz koordynacja tych ruchów z oddechem. Dzieci, których narządy mowy nie są odpowiednio sprawne często zastępują głoski trudne do wymówienia łatwiejszymi, ponieważ nie potrafią wykonywać precyzyjnie pewnych ruchów artykulacyjnych, dających w efekcie głoskę. Dlatego tak ważną rolę w procesie wspierania rozwoju mowy u dziecka oraz przy okazji korekcji zaburzeń mowy pełnią ćwiczenia artykulacyjne.

Ćwiczenia te powinny być wykonywane bardzo dokładnie, bez pośpiechu. Należy pamiętać aby czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka.

Lepiej ćwiczyć krótko, ale kilka razy dziennie:

- 3-5 minut z trzylatkiem,
- do 10 minut ze starszym dzieckiem.

Trzeba wybierać kilka ćwiczeń i starać się je wykonać dokładnie.

Początkowo wskazane jest prowadzenie ćwiczeń przed lustrem, aby dziecko najpierw mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów artykulacyjnych, a później go naśladować i wykonać samodzielnie potem, gdy dziecko wykonuje ćwiczenia dokładnie i bez kontroli wzrokowej. Można do „gimnastyki buzi i języka” wykorzystywać każdą okazję: spacer, podróż itp. W pracy z małym dzieckiem warto wykorzystać jego naturalną potrzebę zabawy i prowadzić te ćwiczenia właśnie w takiej formie.

Zadaniem osoby dorosłej jest pokazanie poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcanie dziecka do pracy.

Należy chwalić dziecko za podejmowany wysiłek, nawet gdyby efekty nie były początkowo najlepsze. Ważne jest, aby dorosły wykonywał ćwiczenia precyzyjnie i tej dokładności konsekwentnie uczył swoje dziecko.

Propozycje ćwiczeń:

1. Ćwiczenia warg i policzków

- Niesforny balonik** - nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej - wargi zwarte.
- Zajaczek** - wciąganie policzków do jamy ustnej, policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą „zajęczy pyszczek”.
- Całuski** - wargi ściągnięte, wywinięte do przodu - jak przy cmoknięciu.
- Mam wąsy** - utrzymanie słomki między nosem a górną wargą.
- Nic nie powiem** - mocne zaciśnięcie rozciągniętych warg.
- Pajac** - wesół mina: wargi zwarte, kąci uniesione do góry, smutna mina: wargi zwarte, kąci opuszczone w dół.
- Minki** - naśladowanie min: wesółej - płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha, uśmiech szeroki, smutnej - podkówka z warg, obrażonej - wargi nadęte, zdenerwowanej - wargi wąskie.
- Rybka** - wysuwanie warg do przodu i rozszerzanie na końcu jak u ryb.
- Zły pies** - naśladowanie złego psa, unoszenie górnej wargi, wyszczerzanie zębów.
- Echo** - dobite wymawianie samogłosek a, o, e, i, u, y.
- Masaż warg** - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.
- Motorek** - parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora

2. Ćwiczenia języka

Dotykanie palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp.. w którym język (krasnaludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.

-Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu kawałków kukurydzianych chrupek.

-Zlizywanie miodu, dżemu itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.

-**Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.

-**Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.

-**Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.

-**Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.

-**Zawody** - kto dłużej utrzyma nieruchomo język za górnymi zębami przy szeroko otwartej buzi ?

-**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, naśladując wbijanie gwoźdź. Usta szeroko otwarte!

-**Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, w kierunku nosa, najdalej jak potrafisz.

-**Stoń** - 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.(Usta otwarte, żuchwa nieruchoma)

3. Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej)

-**Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głósłi 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** - naśladowanie przeżuwania.

-**Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.

-**Opuszczanie żuchwy** - powoli i spokojnie opuszczaj żuchwę, starając się jak najszerzej otworzyć buzię. Po serii powolnych ruchów, przyspiesz je.

-**Ziewanie** - świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnij kilkukrotnie.

-**Robienie kótek żuchwą** - raz w prawo, raz w lewo.

-**„Zamiatanie”** żuchwą - przy otwartej buzi przesuwaj dolną szczękę rytmicznie na boki, najpierw powoli, a potem coraz szybciej.

-**Małpa**- ruszaj żuchwą we wszystkich kierunkach, podobnie jak wykonują to małpy. To doskonałe ćwiczenie rozluźniające.

4. Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- **Chory krasnoludek** - kasłanie z językiem wysuniętym z ust.
- **Balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
- **Biedronka, parasol, sukienka itp.** - przysysanie kolorowych kótczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
- **Śpioch** - chrapanie na wdechu i wydechu.
- **Rozmowa kukutki i kurki** - wymawianie sylab: ku - ko, ku -ko,uku - oko, uku - oko,kuku - koko, kuku - koko.

5. Ćwiczenia oddechowe.

- **„Wąchanie kwiatów”** - powoli wciąganie powietrza noskami , czynność powtarzamy kilkakrotnie (można też wąchać perfumy lub inne zapachy).
- **„Dmuchawce - latawce”** -wciąganie powietrze nosem i dmuchanie jak najdłużej na dmuchawiec lub latawce.
- **„Chłodzenie zupy”** - ręce złożone na kształt głębokiego talerza, wciąganie powietrza noskami, a wydmuchiwanie buzią jak najdłużej
- **„Chuchanie na zamrożnięta szybę”** - wciąganie powietrza nosem a następnie chuchanie jak najdłużej tak, aby zaparowała.
- **„Chuchanie na zamrożnięte ręce”** - tak, aby poczuć na nich ciepło.
- **„Mecz ping - ponga”** - siedzenie po przeciwnych stronach stolika i dmuchanie na piłeczkę tak aby nie spadła ze stolika

6. Wydłużanie fazy wydechowej poprzez wypowiadanie spółgłosek szczelinowych:

- u 3-4 latków - f - wietrzyk, w - odgłos silnika
- u 4 - 5 latków - s - wąż, z - pszczoła
- u 5 - 6 - latków - sz - szum morza, ż - samolotu

-**Robienie kleksów z farby wodnej**, dmuchanie na nie przez słomkę z różną siłą i pod różnym kątem. Rozdmuchiwana farba przypomina barwne kwiaty.

-**Dmuchanie na plastikowe mini zabawki na kółkach**, z taką siłą, aby mogły się przemieszczać.

-**Trzymanie w dłoni małego kłęбка wełny lub piórka. Po głębokim wdechu nosem zdmuchiwanie ich.**

-**Dmuchanie na świecę** w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie zgaś.

-**Puszczanie baniek mydlanych**. Zachęcanie do wykonania jak największej bańki mydlanej.

-**Dmuchanie przez rurkę** na lekkie przedmioty.

-**„Gotowanie wody”** - dmuchanie przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni.

-**Wydmuchiwanie kótek na lustrze.**

-**Granie** na organkach lub flecie.

To tylko kilka przykładów tego, jak w zabawny sposób można pomóc naszym dzieciom w zdobywaniu sprawności prawidłowej artykulacji. Wykorzystujmy też naturalne sytuacje życiowe, które w sposób nieuświadomiony przyczyniają się do wzmocnienia mięśni języka, warg czy pozostałych narządów mowy i tym samym dadzą dziecku radość z mówienia :

-Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać talerz językiem -jak kotek. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka, pomaga też przy jego pionizacji.

-Po śniadaniu posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym, dżemem itp. i poprośmy, aby zlizał je dokładnie jak miś czy kotek.

-Kiedy dziecko ziewa nie gańmy go, lecz poprośmy, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta-(ćwiczymy podniebienie i szczękę dolną).

-Podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kąca ust).

-Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponujmy mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze (pionizacja).

Dmuchiwanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, posyłanie całusków, żucie pokarmów a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego :)