

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 dorosłego jest pokazanie poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcanie dziecka do pracy.

Trzeba **chwalić** malucha za podejmowany wysiłek, nawet gdyby efekty nie były początkowo najlepsze.

Ważne jest, aby dorosły wykonywał ćwiczenia precyzyjnie i tej dokładności konsekwentnie uczył swoje dziecko.

A oto propozycje ćwiczeń:

1. Ćwiczenia warg i policzków

- **Niesforny balonik** – nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej – wargi złączone.
- **Zajączek** – 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** – wesółą mina: wargi złączone, kąćki uniesione do góry, smutna mina: wargi złączone, kąćki opuszczone w dół.
- □ **Minki** - naśladowanie min: wesolej - 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** - dobitne 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 (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- □ Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu kawałków kukurydzianych chrupek.
- □ Zlizywanie nutelli, 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 gwoździa. Usta szeroko otwarte!
- □ **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. (Usta otwarte, żuchwa nieruchoma).

3. Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej)

- □ **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** - naśladowanie przeżuwania.
- □ **Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.
- □ **Opuszczanie żuchwy** – powoli i spokojnie opuszczaj żuchwę, starając się jak najszerszej otworzyć buzię. Po serii powolnych ruchów, przyspiesz je.
- □ **Ziewanie** – świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnij kilkakrotnie.
- □ **Robienie kółek 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 piasek** - 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 kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
- □ **Śpioch** - chrapanie na wdechu i wydechu.
- □ **Rozmowa kukułki 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
- 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.
- □ **Dmuchiwanie 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.
- □ **Dmuchiwanie na świecę** w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie zgasł.
- □ **Puszczanie baniek mydlanych**. Zachęcanie do wykonania jak największej bańki mydlanej.
- □ **Dmuchiwanie przez rurkę** na lekkie przedmioty.
- □ „**Gotowanie wody**” - dmuchiwanie przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni.
- □ **Wydmuchiwanie** kółek na lustrze.
- □ **Granie** na organkach lub flecie.