

# ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE POPRAWNĄ ARTYKULACJĘ

Warunkiem poprawnego wymawiania głosek jest sprawne działanie narządów artykulacyjnych: języka, warg, policzków, szczęki dolnej (żuchwy), podniebienia miękkiego.

Ćwiczenia usprawniające motorykę narządów mowy są kontynuacją ćwiczeń usprawniających całe ciało (dużą motorykę).

## **Celem ćwiczeń aparatu artykulacyjnego jest:**

- usprawnianie aparatu mowy
- opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych
- wyrobienie wrażliwości miejsc i poczucia ruchu w jamie ustnej, istotnych dla prawidłowego wymawiania dźwięków
- usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego

Ćwiczenia powinny być prowadzone codziennie (kilka razy w ciągu dnia). Czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka. Ćwiczenia staramy się urozmaicać, prowadzić w formie zabawy, szczególnie dla dzieci młodszych. Na początku ćwiczymy z dzieckiem przed lustrem. Ćwiczenia artykulacyjne powinny być wykonane dokładnie, dlatego nie jest wskazany pośpiech, ani zbyt duża liczba ćwiczeń w ciągu jednych zajęć.

## **Zestaw ćwiczeń**

### Ćwiczenia usprawniające język:

- czubek języka dotyka na zmianę prawego i lewego kącika ust
- szukanie czubkiem języka ostatnich górnych i dolnych zębów
- czyszczenie językiem górnych i dolnych zębów
- liczenie zębów czubkiem języka
- językiem staramy się dotknąć nosa
- klaskanie
- masowanie podniebienia /od górnych zębów w kierunku gardła

### Ćwiczenia usprawniające wargi:

- parskanie

- wysyłanie całusków
- trzymanie kredki górną wargą
- szerokie otwieranie ust
- usta wysunięte do przodu
- łączenie ruchów warg w następujących zestawach: e – o, i – u
- usta szeroko uśmiechnięte

#### Ćwiczenia usprawniające żuchwę:

- naśladowanie przeżuwania
- naśladowanie żucia gumy
- szerokie otwieranie i zamykanie buzi
- wysuwanie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze.  
Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.

#### Ćwiczenie usprawniające podniebienie miękkie:

- kasłanie przy wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej języku
- chrapanie na wdechu i wydechu
- nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem

- wymawianie sylab:

ku - ko, ku -ko,

uku - oko, uku - oko,

kuku - koko, kuku - koko

- płukanie gardła
- ziewanie
- mruczenie

#### Ćwiczenia usprawniające policzki:

- nadymanie policzków
- wciąganie policzków
- nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę

Literatura:

1. D. Emiluta – Rozya, *Całościowe badanie logopedyczne*, Wydawnictwo APS, Warszawa 2013
2. K.Szłapa, *Cmokaj, dmuchaj, parszaj, chuchaj ćwiczenia oddechowe i artykulacyjne dla najmłodszych*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2006
3. R.Sprawka, J.Graban, *Logopedyczne zabawy grupowe dla dzieci od 4 do 7 lat*, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2004