

Zestaw ćwiczeń aparatu artykulacyjnego

- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy pamiętać, że nie wszystkie ćwiczenia stosujemy jednocześnie. Dobieramy je w zależności od rodzaju wady wymowy dziecka. Warto też pamiętać, że z dzieckiem należy ćwiczyć systematycznie, codziennie po kilka minut dostosowując liczbę ćwiczeń, ich powtórzeń do możliwości danego dziecka.
- Ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny mogą stać się okazją do wspólnej zabawy rodziców z dziećmi.

Ćwiczenia warg

1. Wymawianie na przemian „a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
2. Oddalanie od siebie kątek ust – wymawianie „iii”.
3. Zbliżanie do siebie kątek ust – wymawianie „uuu”.
4. Naprzemienne wymawianie „i – u”.
5. Cmokanie.
6. Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
7. Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
8. Dmuchiwanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
9. Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y, o-a-y-i-u, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o.
10. Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
11. Wysiwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”.
12. Wysiwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
13. Wysiwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

Ćwiczenia języka

1. „ Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
2. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
3. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
4. Wysiwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
5. Klaskanie językiem.
6. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / żuchwa opuszczona/.
7. Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kąca ust.
8. Rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
9. Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
10. Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
11. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie

1. Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
2. Płukanie gardła ciepłą wodą.
3. „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
4. Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
5. Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk...
6. Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, egę itp.
7. Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

Ćwiczenia policzków

1. Nadymanie policzków – „gruby miś”.
2. Wciąganie policzków – „chudy zajaczek”.
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
4. Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”.
5. Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Ćwiczenia prawidłowego połykania

Wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym.

1. Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
2. Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
3. Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.

Ćwiczenia słuchowe

Stanowią one bardzo ważną grupę ćwiczeń logopedycznych, ponieważ często opóźnienia czy zaburzenia rozwoju mowy pojawiają się na skutek opóźnień rozwoju słuchu fonematycznego (tzw. słuchu mownego). Stymulując funkcje słuchowe przyczyniamy się do rozwoju mowy dziecka.

Przykłady:

1. „Co słyszę?” – dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i nasłuchują, rozpoznają odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.
2. „Zgadnij, co wydało dźwięk?” – uderzanie pałeczką w szkło, metal, kamień, drewno itp. Toczenie różnych przedmiotów po podłodze / np. piłki, kasztana, kamienia/, rozpoznawanie odgłosu przez dzieci.
3. Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie – groch, kamyki, gwoździe, cukier, kasza itp.
4. Uderzanie o siebie klocekmi, łyżeczkami, garnuszkami; uderzanie łyżeczką o pustą szklankę, o szklankę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gniecenie papieru, przelewanie wody(z wysokości, z niska), drapanie po szkłe, papierze, stole.
5. Rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku – miejsca, kierunku, odległości, ilości

dźwięków (dużo-mało), głośności (cicho-głośno).

6. Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.

7. Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt: kota, psa, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi itp.

8. Rozróżnianie odgłosów pojazdów: samochodu, pociągu, motoru, traktora itp.

9. Rozpoznawanie po dźwięku różnych urządzeń domowych, np. odkurzacz, mikser, suszarka, pralka itp.

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia prowadzone są najczęściej w formie zabawowej, przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp.

Przykłady:

1. Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.

2. Dmuchanie na płomień świecy.

3. Dmuchanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek.

4. Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.

5. Chłodzenie „ gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.

6. „ Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.

7. Chuchanie na zmarznięte ręce.

8. Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffff, szszsz.

9. Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ sssss”.

10. Nadmuchiwanie balonika.

11. Naśladowanie syreny – „ eu-eu-eu”, „ au-au-au” – na jednym wydechu.

opracowała Anna Gajewska-Dorosz