

PORADY DLA RODZICÓW

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego:

Sprawność aparatu artykulacyjnego jest bardzo ważna dla wyrazistości naszych wypowiedzi. Wymawianiu poszczególnych dźwięków mowy towarzyszy poruszanie się warg, języka, podniebienia miękkiego i żuchwy. Ruchy te muszą być bardzo dokładne, tzn. powinny być wykonane w ściśle określony sposób, a także w danym miejscu jamy ustnej. Na przykład przy realizacji głoski s niezbędne jest zbliżenie siekaczy do siebie, co możliwe jest tylko przy prawidłowym zgryzie. Tak więc dla poprawnego artykulowania dźwięków mowy konieczna jest zarówno sprawność, jak i prawidłowa budowa aparatu artykulacyjnego.

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego mają na celu:

- usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy (dolnej ruchomej szczęki),
- opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych,
- wyrobienie wrażliwości miejsc i ruchów w jamie ustnej, istotnych dla prawidłowego wymawiania dźwięków,
- usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego,
- wyuczenie prawidłowego połykania.
- ćwiczenia powinny być prowadzone codziennie (kilka razy w ciągu dnia) przez 5 - 10 minut. Trzeba jednak pamiętać, że czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka.
- ćwiczenia staramy się urozmaicać, prowadzić w formie zabawowej, szczególnie dla dzieci młodszych. Na początku ćwiczymy z dzieckiem przed lustrem, kiedy potrafi już wykonać je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzącą się okazję: spacer, jazdę samochodem czy drogę do szkoły.
- ćwiczenia artykulacyjne powinny być wykonane dokładnie, dlatego nie jest wskazany pośpiech, ani zbyt duża liczba ćwiczeń w ciągu jednych zajęć. Korzystniej jest powtarzać je przy różnych okazjach, aż zostanie osiągnięta precyzja i szybkość ruchów narządów artykulacyjnych.

PAMIĘTAJMY!

Efektywność ćwiczeń możliwa jest tylko poprzez wielokrotne powtarzanie.

Gimnastykę aparatu mowy rozpoczynamy od ćwiczeń najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. Na początku możemy wykorzystać naturalne sytuacje:

- Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać talerz językiem jak kotek. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka.
- Po śniadaniu posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym lub mlekiem w proszku i poprośmy, aby zlizalo je dokładnie jak miś czy kotek.
- Kiedy dziecko ziewa nie gańmy go, lecz poprośmy, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta.
- Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponujmy mu, aby lizalo go unosząc czubek języka ku górze.
- Przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponujmy dziecku liczenie zębów lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno.
- Podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kąca ust).
- Dmuchanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, żucie pokarmów a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

Z małymi dziećmi ćwiczenia prowadzimy w formie zabawowej. Skuteczną i atrakcyjną formą ćwiczeń aparatu mowy są zabawy fabularyzowane w czasie których dzieci naśladują za pomocą warg i języka ruchy zwierząt czy różne czynności.

np

MISIE PRZYGOTOWUJĄ SIĘ DO ZIMOWEGO SNU

Misie przygotowują się do zimy, są śpiące (dzieci ziewają), nucą sobie kołysankę (śpiewają aaaa...). Misiom jest zimno (drżą, wykonując motorek wargami) , muszą się ogrzać (chuchają na ręce). Misie przeziębily się (dzieci kichają, kaszlą z wysuniętym językiem). Mama daje lekarstwo , które jest słodkie i smaczne (oblizują ruchem okrężnym wargi; „kląskanie”, uderzając grzbietem języka o podniebienie; mlaszczą, zwierając wargi). Misie są zadowolone (dzieci mruczą, wymawiają głoskę m; chuchają na ręce, wymawiają głoskę ch).

Ćwiczenia usprawniające język (pionizacja)

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

- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.
- Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- Konik jedzie na przejażdżkę - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.
- 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.
- 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, naśladowując wbijanie gwoździa.
- Żyrafa - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
- 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.
- mlaskamy,
- układamy język w rurkę,
- klaskamy (jak robi konik?),
- wypychamy językiem policzki,
- układamy język w „koci grzbiet”,
- wsuwamy język pod górną i dolną wargę,
- przesuwamy język na boki w jamie ustnej,
- dotykamy czubkiem języka kolejnych zębów,
- formujemy język szeroko i wąsko w jamie ustnej,
- przesuwamy czubek języka zygzakiem po podniebieniu,

- przesuwamy czubek języka od górnych zębów wzdłuż podniebienia.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- chrapanie na wdechu i wydechu
- kaszlanie przy wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej języku
- ziewanie z opuszczoną dolną szczęką, język leży nieruchomo na dnie jamy ustnej.

- naśladowanie odgłosów gęsi - gęganie

- zabawa „Chory miś”: naśladowanie czynności, które wykonuje chory

Aby usprawnić policzki:

- poruszamy policzkami jak żaba
- napinamy policzki wraz z wargami
- wydymamy je i wciągamy do wewnątrz
- masujemy policzki dłońmi, okrężnymi ruchami
- wypychanie policzków językiem

Aby usprawnić wargi:

- cmokamy,
- parskamy, pryhamy,
- na przemian robimy „dzióbek” i rozszerzamy usta,
- wydymamy, zaciskamy, rozluźniamy, masujemy wargi palcami,
- układamy wargi jak do wymawiania samogłosek: A, O, U, E, Y, I,
- przy zaciśniętych zębach, naprzemiennie zakładamy wargi na siebie.
 - Balonik - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami).
 - Całuski - usta układamy w "ciup" i cmokamy posyłając do siebie buziaki.

- Niejadek - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- Zmęczony konik - parskanie wargami.
- Podwieczorek pieska - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.
- Kto silniejszy? - napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę. Uwaga - dajmy dziecku szansę wygrania zawodów.
- Rybka - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby "zamknięte"
- Świnka - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki.
- Wąsy - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
- Drzwi do domu - buzia to domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
- Straż pożarna - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e,o,i,u,a,u
- Suszarka - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).
- Pojazdy - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera.itp.

Ćwiczenia żuchwy

- 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 - przesuwanie opuszczonej dolnej szczęki w prawo i w lewo
- Guma do żucia - żucie gumy lub naśladowanie
- opuszczanie unoszenie żuchwy ku górze
- wykonywanie ruchów poziomych raz z wargami rozchylonymi, raz z zamkniętymi
- ruchy do przodu i do tyłu

- nadgryzanie dolnymi zębami wargi i górnymi zębami dolnej wargi