Ćwiczenia narządów artykulacyjnych

Mówienie jest bardzo złożoną czynnością, które wymaga współdziałania wielu narządów. By wytworzyć dane dźwięki, aparat mowy musi poprawnie działać, dlatego ważne jest, aby ćwiczyć sprawność aparatu oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego. Niska mobilność narządów artykulacyjnych prowadzi do występowania wad wymowy. Dzieci, które są od dłuższego czasu w terapii mogą być niechętne do wykonywania ćwiczeń przed lustrem, dlatego w artykule zostanie przedstawionych kilka ćwiczeń, które można wykonać w domu, a przy okazji rozwijać funkcje w obrębie narządów żucia[1]. Wykonując te zadania należy wziąć pod uwagę ewentualne alergie dziecka.

- Ćwiczenia pionizacji języka:

1. materiał: ryż preparowany, płatki śniadaniowe lub andrut

Dziecko za pomocą czubka języka nabiera ryż preparowany, który jest rozsypany na talerzyku, następnie przemieszcza produkt na górną i dolną wargę oraz od kącika do kącika ust. Ćwiczenie należy wykonywać przy szeroko otwartych ustach pilnując, by żuchwa była nieruchoma.

2. materiał: ryż preparowany, płatki śniadaniowe lub andrut

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, dziecko czubkiem języka chwyta ryż, następnie przy zamkniętych ustach i złączonych zębach przytrzymuje go językiem przy górnym wałku dziąsłowym.

3. materiał: płatki śniadaniowe w kształcie kółek z dziurką, długa wykałaczka (należy obciąć ostrą końcówkę)

Dziecko nawleka na wykałaczkę kółko, a następnie za pomocą czubka języka, przy daleko wysuniętym języku, przesuwa płatek w górę wykałaczki i zjada produkt.

- Ćwiczenia mięśnia okrężnego warg:

1. materiał: zamrożony sok w kształcie kostek lodu

[1] E. Borsuk-Sorota, A. Kruszewska, *Smaczne zabawy buzi i języka. Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego dla dzieci*, Gdańsk 2014.

Dziecko układa usta w dziubek. Następnie smarujemy kostką lodu czerwień wargi. Zadaniem dziecka jest oblizywanie warg czubkiem języka.

2. materiał: lizak w kształcie kulki

Umieszczamy lizak w kształcie kulki między wargami a zębami dziecka. Prosimy dziecko, by utrzymało lizak w miejscu, podczas gdy dorosły ciągnie za patyczek.

3. materiał: maliny

Prosimy dziecko, by nałożyło maliny na swoje palce, a następnie ściągnęło owoce wargami, włożyło je do buzi i zmiażdżyło językiem o podniebienie.

Opracowała:

Kinga Czerkies – logopeda

PPPP w Żabnie