

- SPRAWNA BUŹKA -

TO PODSTAWA

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE

PRACĘ NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH



Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego są bardzo ważne dla wyrazistości naszych wypowiedzi. Podczas wymawiania poszczególnych dźwięków mowy nasze narządy artykulacyjne: wargi, język, podniebienie miękkie i żuchwa poruszają się. Ruchy te muszą być bardzo dokładne. W czasie realizacji niektórych głosek niezbędne jest zbliżanie się siekaczy do siebie, co możliwe jest tylko wtedy, gdy zgryz dziecka jest prawidłowy. Można więc powiedzieć, że dla prawidłowego artykułowania dźwięków mowy niezbędna jest zarówno sprawność, jak i prawidłowa budowa aparatu artykulacyjnego.

W tym miejscu warto poświęcić trochę uwagi na wyjaśnienie wpływu drugiego czynnika - pionizacji przedniej części języka - na rozwój jamy ustnej. Proces unoszenia się przedniej części języka do podniebienia twardego zaczyna się od chwili wyrośnięcia siekaczy mlecznych i powinien być zakończony w momencie ukształtowania się pełnego uzębienia mlecznego, czyli między 2,5 a 3 rokiem życia, najpóźniej w 4 roku życia. Możliwość pionizowania się języka pozwala na zmianę odruchu połykania z tzw. niemowlęcego na połykanie typu dorosłego. Zmiana sposobu połykania usprawnia przednią część języka warunkując z kolei rozwój prawidłowej artykulacji.

Właśnie dlatego zachęcamy gorąco do ćwiczenia razem z dzieckiem. Może to być zabawny czas, kiedy siedzicie wszyscy wspólnie i robicie śmieszne miny. Potraktujcie ćwiczenia aparatu mowy jak zabawę i tak przedstawcie to swojemu dziecku. Nie ma to być przykry obowiązek. Nie musicie zawsze wykonywać zadań przed lustrem. Wykorzystajcie każdą dobrą chwilę np. spacer, jazdę w samochodzie, mycie zębów ...

A to kilka odpowiedzi:

a) ćwiczenia żuchwy:

- ✓ Udajemy zmęczonych i szeroko ziewamy - opuszczanie i unoszenie żuchwy.
- ✓ Naśladujemy gryzienie i przeżuwanie jabłka - raz z wargami odchylonymi, raz z zamkniętymi.
- ✓ Wysuwanie żuchwy i jej cofanie (zęby chcą podrapać nos i brodę na zmianę).

b) ćwiczenia warg:

- ✓ Spróbujmy pokazać, jak wyglądają:
 - wesole usta (płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha, jak przy głosce [e], dodatkowo kąciki warg uniesione ku górze),
 - smutne usta (podkówka z warg),
 - usta nadęte jak balon (wypychamy policzki),
 - A jak wyglądalibyśmy bez warg?
- ✓ Uśmiechamy się do siebie:
 - lekko,
 - szeroko,
 - półuśmiech,
 - rozszerzamy i zsuwamy kąciki ust,

- ✓ Usta są złożone w „ciup” – cmokamy (bawimy się w posyłanie buziaków do siebie).
- ✓ „Zabawa w rybkę”. Powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła.
- ✓ „Zabawa usta zaglądają do brzucha”. Usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- ✓ Masaż warg zębami. Najpierw dolne zęby masują (lekko nagryzają) górną wargę, potem odwrotnie – górne zęby masują dolną.
- ✓ Wyraźne wymawianie samogłosek w parach: a – i, o – e, u – y.
- ✓ Chwytywanie ustami drobnych cukierków leżących na talerzyku.
- ✓ Parskanie wargami.
- ✓ „Zabawa czyje kółko jest ładniejsze?”. Układanie warg na kształt koła – zęby złączone i widoczne.

c) ćwiczenia języka:

- ✓ Pokazujemy język – wysuwamy i chowamy język (tak jak czasem, gdy jesteśmy niegrzeczni)
- ✓ Oblizujemy usta (ruchem okrężnym) po dobrym ciastku raz w prawo, raz w lewo.
- ✓ Wysuwamy język daleko na brodę i do nosa.
- ✓ Szukamy językiem w buzi przy zamkniętych ustach cukierka (masaż wewnętrzny policzków).
- ✓ Dotykanie czubkiem języka kącików ust.
- ✓ „Zabawa w śpiący język” Układanie języka płasko na dnie jamy ustnej, język leży za zębami
- ✓ „Zabawa wędrujący język”. Dotykanie czubkiem języka do górnej wargi, górnych zębów i następnie dziąseł.
- ✓ Młaskanie przednią częścią języka o dziąsła.
- ✓ Liczenie zębów koniuszkiem języka.

d) ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- ✓ „Zabawa w chorego misia”. Język wysunięty z ust – wdychanie i wydychanie powietrza przy szeroko otwartych wargach.
- ✓ Język wysunięty z ust – kaszлемy (zakrywamy usta)
- ✓ „Zabawa balonik”. Nabieranie powietrza, zatrzymywanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
- ✓ Chrapanie na wdechu i wydechu.
- ✓ Wymawianie sylab: ku, ko, ku, ko, ku, uku, oko, uku, kuku, koko

Zamieszczone powyżej przykłady ćwiczeń, odpowiednio pogrupowane, stanowią jedynie propozycję pracy z dzieckiem nad rozwojem jego mowy w warunkach domowych. Mamy nadzieję, że rozbudzą również Państwa wyobraźnię i pomysłowość w zakresie organizowania atrakcyjnych dla dziecka zabaw, które będą jednocześnie ćwiczeniami wspomagającymi jego rozwój.



ŻYCZYMY RADOŚCI PODCZAS ZABAWY