

„Gimnastyka buzi i języka”

czyli zabawne sposoby na usprawnianie narządów mowy.

Jedną z częstych przyczyn powstawania wad wymowy u **dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym** jest niedostateczna sprawność narządów artykulacyjnych, przede wszystkim **języka, warg, policzków, żuchwy, podniebienia miękkiego oraz koordynacja tych ruchów z oddechem**. Dzieci, których narządy mowy nie są odpowiednio sprawne często zastępują głoski trudne do wymówienia łatwiejszymi, ponieważ nie potrafią wykonywać precyzyjnie pewnych ruchów artykulacyjnych, dających w efekcie głośkę.

Dlatego tak ważną rolę w procesie wspierania rozwoju mowy u dziecka oraz przy okazji korekcji zaburzeń mowy pełnią **ćwiczenia artykulacyjne**.

Ćwiczenia te powinny być wykonywane bardzo dokładnie, bez pośpiechu. Należy pamiętać aby czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka.

Lepiej ćwiczyć krótko (do 10 min), ale kilka razy dziennie:

Trzeba wybierać kilka ćwiczeń i starać się je wykonać dokładnie.

Początkowo wskazane jest prowadzenie ćwiczeń przed lustrem, aby dziecko najpierw mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów artykulacyjnych, a później go naśladować i wykonać samodzielnie potem, gdy dziecko wykonuje ćwiczenia dokładnie i bez kontroli wzrokowej. Można do „**gimnastyki buzi i języka**” wykorzystywać każdą okazję: spacer, podróż itp. W pracy z małym dzieckiem warto wykorzystać jego naturalną potrzebę zabawy i prowadzić te ćwiczenia właśnie w takiej formie.

Zadaniem dorosłego jest pokazanie poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcanie dziecka do pracy.

Trzeba **chwalić** malucha za podejmowany wysiłek, nawet gdyby efekty nie były początkowo najlepsze.

Ważne jest, aby dorosły wykonywał ćwiczenia precyzyjnie i tej dokładności konsekwentnie uczył swoje dziecko.

A oto propozycje ćwiczeń:

1. Ćwiczenia warg i policzków

Niesforny balonik – nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej – wargi złączone.

Zajączek – wciąganie policzków do jamy ustnej, policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą „zajęczy pyszczek”.

Całuski – wargi ściągnięte, wywinięte do przodu – jak przy cmoknięciu.

Mam wasy – utrzymanie słomki między nosem a górną wargą.

Nic nie powiem – mocne zaciśnięcie rozciągniętych warg.

Pajac – wesoła mina: wargi złożone, kąciki uniesione do góry, smutna mina: wargi złożone, kąciki opuszczone w dół.

Minki - naśladowanie min: wesołej - płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha, uśmiech szeroki, smutnej - podkówka z warg, obrażonej - wargi nadęte, zdenerwowanej - wargi wąskie..

Rybka - wysuwanie warg do przodu i rozszerzanie na końcu jak u ryb.

Zły pies - naśladowanie złego psa, unoszenie górnej wargi, wyszczerzanie zębów.

Echo - dobrotne wymawianie samogłosek a, o, e, i, u, y.

Masaż warg - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.

Motorek - parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora

2. Ćwiczenia języka

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

Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu kawałków kukurydzianych chrupek.

Zlizywanie nutelli, miodu, dżemu itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.

Konik jedzie na przejażdżkę - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.

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.

Zawody -kto dłużej utrzyma nieruchomo język za górnymi zębami przy szeroko otwartej buzi?

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, naśladując wbijanie gwoździa. Usta szeroko otwarte!

Żyrafa - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, w kierunku nosa, 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.(Usta otwarte, żuchwa nieruchoma)

3. Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej)

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.

Guma do żucia - żucie gumy lub naśladowanie.

Opuszczanie żuchwy – powoli i spokojnie opuszczaj żuchwę, starając się jak najszerszej otworzyć buzię. Po serii powolnych ruchów, przyspiesz je.

Ziewanie – świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnij kilkakrotnie.

Robienie kólek żuchwą – raz w prawo, raz w lewo.

„**Zamiatanie**” żuchwą – przy otwartej buzi przesuwaj dolną szczękę rytmicznie na boki, najpierw powoli, a potem coraz szybciej.

Małpa– ruszaj żuchwą we wszystkich kierunkach, podobnie jak wykonują to małpy. To doskonałe ćwiczenie rozluźniające.

4. Ćwiczenia podniebienia miękkiego

Zmęczony piesek - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydech powietrza ustami.

Chory krasnoludek - kasłanie z językiem wysuniętym z ust.

Balonik - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.

Biedronka, parasol, sukienka itp. - przysysanie kolorowych kóleczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...

Śpioch - chrapanie na wdechu i wydechu.

Rozmowa kukulki i kurki - wymawianie sylab: ku - ko, ku -ko,uku - oko, uku - oko,kuku - koko, kuku - koko.

5. Ćwiczenia oddechowe.

„**Wąchanie kwiatów**” – powoli wciąganie powietrza noskami , czynność powtarzamy kilkakrotnie (można też wąchać perfumy lub inne zapachy).

„**Dmuchawce - latawce**” – wciąganie powietrze nosem i dmuchanie jak najdłużej na dmuchawiec lub latawce.

„**Chłodzenie zupy**” - ręce złożone na kształt głębokiego talerza, wciąganie powietrza noskami, a wydmuchiwanie buzią jak najdłużej

„**Chuchanie na zamrożnięta szybę**” – wciąganie powietrza nosem a następnie chuchanie jak najdłużej tak, aby zaparowała.

„**Chuchanie na zamrożnięte ręce**” – tak, aby poczuć na nich ciepło.

„**Mecz ping – ponga**” – siedzenie po przeciwnych stronach stolika i dmuchanie na piłeczkę tak aby nie spadła ze stolika

Wydłużanie fazy wydechowej poprzez **wypowiadanie spółgłosek szczelinowych**:

- u 3 - 4 latków – f – wietrzyk, w – odgłos silnika

- u 4 - 5 latków – s – wąż, z – pszczoła

- u 5 - 6 – latków – sz – szum morza, ż – samolotu

Robienie kleksów z farby wodnej, dmuchanie na nie przez słomkę z różną siłą i pod różnym kątem. Rozdmuchiwana farba przypomina barwne kwiaty.

Dmuchanie na plastikowe mini zabawki na kółkach, z taką siłą, aby mogły się przemieszczać.

Trzymanie w dłoni małego kłębka wełny lub piórka. Po głębokim wdechu nosem zdmuchiwanie ich.

Dmuchanie na świecę w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie zgasł.

Puszczanie baniek mydlanych - zachęcanie do wykonania jak największej bańki mydlanej.

Dmuchanie przez rurkę na lekkie przedmioty.

„**Gotowanie wody**” - dmuchanie przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni.

Wydmuchiwanie kólek na lustrze.

Granie na organkach lub flecie.

To tylko kilka przykładów tego, jak w zabawny sposób można pomóc naszym dzieciom w zdobywaniu sprawności prawidłowej artykulacji. Wykorzystujmy też **naturalne sytuacje życiowe**, które w sposób nieuświadomiony przyczyniają się do wzmocnienia mięśni języka, warg czy pozostałych narządów mowy i tym samym dadzą dziecku radość z mówienia ;

- Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać talerz językiem - jak kotek. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka, pomaga też przy jego pionizacji.
- Po śniadaniu posmarujmy dziecku wargi miodem, dżemem itp. poprośmy, aby zlizął je dokładnie jak miś czy kotek.
- Kiedy dziecko ziewa nie gańmy go, lecz poprośmy, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta-(ćwiczymy podniebienie i szczękę dolną).
- Podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kącika ust).

- Jeśli dziecko dostało lizaka czy loda zaproponujmy mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze (pionizacja).

Dmuchanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, żucie pokarmów a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.