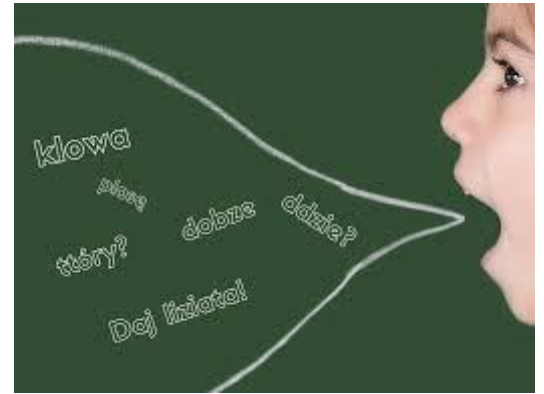


ĆWICZYMY PRAWIDŁOWĄ WYMOWĘ

Wady wymowy kojarzą nam się najczęściej z tym, że dziecko nie potrafi wymawiać określonych głosek, przez co mowa staje się zniekształcona, czasem niezrozumiała. Wady wymowy, mogą wynikać również z nieprawidłowego ułożenia warg i języka, dlatego też, nieodzownym elementem pracy nad prawidłową wymową jest usprawnianie narządów artykulacyjnych, które pozwolą usprawnić język, wargi, policzki, wpływając tym samym na prawidłowe wymawianie poszczególnych głosek języka polskiego. Każde zaburzenie mowy posiada swoją specyfikę i wymaga odpowiedniego postępowania.



Ćwiczenia wskazane przy wadliwej realizacji głosek ciszących (ś, ź, ć, dź) :

Ćwiczenia grzbietu języka:

- kształtowanie umiejętności głośnego ssania cukierka, środek grzbietu języka ćwiczącego dziecka całkowicie przylegał do podniebienia twardego
- lizanie talerza posmarowanego czymś smacznym np. miodem, dżemem
- wylizywanie środkiem języka wnętrza szerokiego kieliszka lub kubeczka
- „język na gumce”- ćwiczenie polegające na przyklejeniu powierzchni języka do podniebienia twardego i jednoczesne poruszanie żuchwą w górę i w dół
- „koci grzbiet” wypychanie dolnych ząbków językiem i wyginanie jego grzbietu ku górze
- lizanie językiem wewnętrznej powierzchni dolnych zębów i dziąseł
- naprzemienne dotykanie czubkiem języka, przy otwartych ustach górnych i dolnych dziąseł od wewnątrz
- liczenie językiem dolnych zębów od wewnątrz

Ćwiczenia warg:

- cmokanie ustami w różnym ułożeniu
- nakładanie górnej wargi na dolną i odwrotnie
- zwijanie warg do wewnątrz
- układanie warg jak przy „u”, a następnie „i”
- „żabka” - naprzemienne zamykanie i otwieranie środkowej części warg przy zaciśniętych kącikach
- zbieranie z talerzyka ciasteczek ,chrupek, owoców samymi wargami bez pomocy rąk

Ćwiczenia oddechowe:

- puszczanie baniek mydlanych
- dmuchanie do naczynia z wodą przez rurkę
- rozdmuchiwanie wacików
- dmuchanie koralików

- rozdmuchiwanie za pomocą słomki ziarenek kaszy, ryżu, soli
- udawanie śmiechu w różnych tonacjach ,na przemian głośno i cicho hiiii, hiiii, hiiii
- udawanie konia: ihihhi, ihihhi..
- wymawianie szeptem a potem głośno iiii, jjjj, hihih..

Ćwiczenia wskazane przy wadliwej realizacji głosek syczących (s, z, c, dz):

Ćwiczenia języka

- układanie szerokiego języka na dnie jamy ustnej i przy lekko otwartej buzi
- swobodnie układanie bezwładnego języka na dolnej wardze
- spłaszczonego i rozszerzonego tak, by jego boki dotykały kącików warg
- delikatne żucie brzegów języka zębami trzonowymi
- wodzenie języka za dolnymi zębami
- wypychanie czubkiem języka dolnych zębów
- liczenie od wewnątrz dolnych zębów od wewnątrz
- wysuwanie szerokiego języka z jamy ustnej , a następnie cofanie, język powinien być tak szeroki, aby jego brzegi dotykały zębów trzonowych
- wysuwanie szerokiego języka daleko na brodę
- lizanie talerza posmarowanego czymś, co trudno zlizać np..Nutellą
- oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni dolnych zębów
- dotykanie czubkiem języka wewnętrznej powierzchni dolnych siekaczy z równoczesnym wybrzmiewaniem głoski „e”
- zlizywanie czubkiem języka dżemu lub masła czekoladowego z dolnych dziąseł „wymiatanie śmieci
- energiczne wyrzucanie czubka języka zza dolnych zębów

Ćwiczenia warg

- rozchylanie warg jak w uśmiechu
- wargi płaskie, przylegają do zębów (zęby widoczne)
- rozciąganie warg do uśmiechu i wymawianie głoski „i”
- pokazywanie szerokiego uśmiechu, a następnie ściąganie ust, jak przy głosce „u”
- naprzemienny uśmiech z pokazywaniem zębów, a następnie zasłanianiem ich wargami
- układanie ust do uśmiechu i powrót do pozycji neutralnej
- wydawanie odgłosów z rozciągniętymi kącikami ust: kozy – me, me; barana – be, be kurczątko – pi, pi; śmiechu – hi, hi; straży pożarnej – eo, eo, eo
- przeciągłe wymawianie iii iii

Ćwiczenia oddechowe

- dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki
- „tańczący płomyk” – dmuchanie na płomień świecy w odległości niepozwalającej zdmuchnąć płomyka, lecz wyginać go
- dmuchanie na papierowe łódki pływające w misce z wodą
- zawody „kto dmuchnie dalej”
- zdmuchiwanie kulek waty z ręki
- wydmuchiwanie baniek mydlanych

- dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszane na nitkach o różnej długości ponad głową ćwiczącego
- „wyścigi samochodowe” – dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie narysowanej na podłodze
- „mecz piłkarski” – przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej na przeciwko
- „gotowanie wody” – dmuchanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza
- nadmuchiwanie balonów, zabawek i piłek
- próby gwizdania
- zdmuchiwanie lekkiego przedmiotu z ręki, np. piórka, kłęбка waty, papierowej kulki
- rozdmuchiwanie: chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki lub kawałków styropianu
- gra na instrumentach muzycznych: organkach, trąbce, gwizdku
- gra na grzebieniu owiniętym cienką bibułą
- dmuchanie na piórko, aby unosiło się ponad głową osoby ćwiczącej-rozdmuchiwanie plamki farby wodnej na podkładce z tworzywa

Ćwiczenia wskazane przy wadliwej realizacji głosek szumiących (sz, ż, cz, dż):

Ćwiczenia języka:

- klaskanie językiem
- naśladowanie odgłosu konia uderzającego kopytami o bruk
- „liczenie ząbków” – dotykanie czubkiem języka górnych zębów po wewnętrznej stronie, podczas szerokiego otwierania jamy ustnej
- „mycie zębów” – oblizywanie językiem górnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach
- „zaczarowany język” – przytrzymanie przez kilka sekund czubka języka na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach
- „krasnoludek zagląda do gardła” – cofanie języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, a kończąc na podniebieniu miękkim
- zlizywanie czubkiem języka z podniebienia, np. kawałka czekolady lub gumy rozpuszczalnej, kremu czekoladowego, mleka w proszku (przy szeroko otwartych ustach)
- ssanie czubkiem języka na podniebieniu małego pudrowego cukierka, musującej witaminy C, opłatka lub naśladowanie ssania pożywienia
- przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków z wgłębieniem w środku
- „język malarzem” – język to pędzel, którego czubkiem dzieci mają naśladować malowanie różnych wzorów (kropek, kółek, linii, kwadratów, trójkątów)
- moczenie „pędzla” w farbie oznacza dotykanie czubkiem języka wałka dziąsłowego
- płużkanie „pędzla” to oblizywanie językiem dolnych dziąseł od wewnętrznej strony
- „słoń” – dosięganie językiem (jak słoń trąbą) do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony
- „wahadełko” – kierowanie czubka języka w kąciaki ust
- „młotek” – wbijamy gwoździe w ścianę uderzając o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoźdźca
- „schodki” – czubek języka dotyka górnych jedynek, górnej wargi, a następnie nosa (buzia otwarta)

- oblizywanie językiem podniebienia- oblizywanie górnych zębów i wargi
- ostrzenie czubka języka o górne siekacze
- masowanie czubkiem języka wałka dziąsłowego (należy zwracać uwagę, by ćwiczenia te były wykonywane przez dziecko z dużą precyzją i przy szeroko otwartych ustach)
- żucie brzegów języka włożonych między zęby trzonowe
- zakładania tzw. szerokiego języka na górną wargę (język ma przykryć czerwień wargi)
- sięgania tzw. szerokim językiem do nosa i oblizywania płaszczyzny powyżej górnej wargi
- ćwiczenia w szybkim powtarzaniu głoski l-l-l..., przy szeroko otwartych ustach

Ćwiczenia warg:

- przesadna realizacja samogłosek A-U, A-U, A-U, E-O, E-O, E-O
- zbieranie z talerzyka za pomocą samych warg drobnych ciasteczek, lub cukierków
- ssanie dolnej a następnie górnej wargi
- przytrzymywanie ustami wysuniętymi do przodu „wąsów” z rurki lub ołówka
- nadymanie policzków w balonik
- przesadnie długie wymawianie e-u, e-u, e-u
- wydawanie odgłosów (muuuu, ku-ku, hau-hau-hau, puku-puku, tup-tup, bum-bum)

Ćwiczenia oddechowe:

- dmuchanie przez słomkę na piórka, kuleczki, piłeczki
- dmuchanie przez słomkę na rozlaną po kartonie farbę itp.
- nadymanie policzków w balonik

Ćwiczenia wskazane przy wadliwej realizacji głoski „l”

Na początkowym etapie terapii głoski „l” stosuje się wszystkie motoryczne, ćwiczenia których celem jest doprowadzenie do pionizacji języka, np.:

- oblizywanie czubkiem języka wałka dziąsłowego przy szeroko otwartych ustach
- kląskanie
- wodzenie czubkiem języka po podniebieniu na boki
- wodzenie czubkiem języka po podniebieniu w tył i w przód
- wodzenie czubkiem języka po podniebieniu w kóteczo
- stukanie czubkiem języka w podniebienie
- zlizywanie z podniebienia przyklejonego tam uprzednio kawałka czekolady, Flipsa, opłatka lub kropelki Nutelli
- przytrzymywanie na wałku dziąsłowym za pomocą czubka języka rodzynki lub ziarenka preparowanego ryżu przy jednoczesnym opuszczaniu żuchwy

Ćwiczenia języka przygotowujące do wywołania głoski „r”:

Ćwiczenia języka:

- kląskanie czubkiem języka o podniebienie twarde
- wysuwanie szerokiego języka z buzi bez dotykania zębów
- odklejanie językiem chrupek kukurydzianych z podniebienia
- zlizywanie czubkiem języka z przedniej części podniebienia czekolady, nutelli, kropli miodu, itp.
- przytrzymywanie czubkiem języka na podniebieniu, zaraz za wałkiem dziąsłowym rodzyнки lub ziarenka preparowanego ryżu
- delikatne przygryzanie czubka języka zębami
- wypychanie czubka języka przez mocno zaciśnięte wargi
- energicznie stukanie czubkiem języka o wałek dziąsłowy przy otworzonej buzi (podobnie jak przy głosce „l”)
- szybkie i wielokrotne uderzanie językiem o górną wargę
- przytrzymywanie czubka języka „przyklejonego” do wałka dziąsłowego przy jednoczesnym opuszczaniu żuchwy
- przemienne stukanie czubkiem języka w wałek dziąsłowy i miejsce nad górną wargą przy rozchylonych ustach
- szybkie unoszenie i opuszczanie języka (w kierunku górnych i dolnych zębów), przy szeroko otwartych ustach i nieruchomej żuchwie,
- czesanie języka” -wysuwanie i wsuwanie go między lekko rozwarte zęby
- „ostrzenie” czubka języka o górne zęby, przy szeroko otwartych ustach
- liczenie górnych zębów czubkiem języka
- wykonywanie czubkiem języka na podniebieniu kropek, kółeczek, kreseczek itp.
- precyzyjne oblizywanie czubkiem języka górnej wargi
- precyzyjne dotykanie czubkiem języka kącików ust

Ćwiczenia warg:

- naśladowanie odgłosów z otoczenia:
- odczucia zimna – brr, brr, brr;
- ruszającego motocykla – brum, brum,brum;
- parskania konia – prr, prr, prr
- energiczne pionowe poruszanie warg palcem
- parskanie wargami z językiem wysuniętym między nimi

Ćwiczenia przygotowujące do wywołania głosek „k”, „g”

Ćwiczenia wstępne, usprawniające motorykę narządów mowy:

- wysuwanie i chowanie języka w głąb jamy ustnej (usta szeroko otwarte, język nie powinien dotykać zębów)
- opieranie czubka języka o dolne zęby, unoszenie środka języka do podniebienia miękkiego i twardego
- ssanie cukierka.
- mlaskanie środkiem języka, przyssanie języka do podniebienia przy szeroko otwartych ustach

- picie przez długą słomkę bardzo gęstych napojów np. jogurtu
- lizanie lizaka językiem mocno wysuniętym z buzi
- udawanie ziewania, swobodnie przy nisko opuszczonej żuchwie: wdech przez nos, wydech ustami przy szeroko otwartej jamie ustnej
- krótkie wymawianie samogłosek przy otwartych szeroko ustach

Ćwiczenia oddechowe:

- odtajanie zamrożonej szyby - mocno przedłużone chuchanie
- chuchanie na ręce, bo zmarzły
- naśladowanie odgłosów zwierząt, (np. przeciąganie dźwięku muuuu, hu-hu-hu, miauuuu)
- naśladowanie śmiechu różnych ludzi np. he, he, he, he, (staruszki); ha, ha, ha, ha, (kobiety); ho, ho, ho, ho, (mężczyźni); hi, hi, hi, hi, (dziewczynki)
- ziewanie długie i przesadne
- wdychanie powietrza nosem i wydychanie ustami, podczas szerokiego otwierania ust
- przysysanie drobnych papierków przez rurkę i przenoszenie ich na plansze
- chrapanie na wdechu i na wydechu

Ćwiczenia wskazane przy wadliwej realizacji głosek wargowo zębowych „f” , „w”

Ćwiczenia warg:

- przygryzanie dolnej wargi
- ssanie dolnej wargi
- zbieranie z talerzyka za pomocą samych warg drobnych ciasteczek, lub cukierków
- przeczesywanie dolnej wargi zębami
- naprzemienne zaokrąglanie i spłaszczanie warg
- półśmiechy (przemienne naciąganie jednego kącika ust)
- chowanie warg do środka

Ćwiczenia oddechowe:

- „studzenie brody” - dmuchanie do dołu przy schowanej dolnej wardze
- dmuchanie na gorącą herbatę
- dmuchanie przez słomkę itp.

Opracowała

Monika Dziągiewska - logopeda