

Domowe ćwiczenia

usprawniające narządy artykulacyjne

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

Systematycznie wykonywane ćwiczenia podniebienia miękkiego pomagają w wywołaniu i poprawnej wymowie głosek **k, g, h**. Są również pomocne w redukowaniu nosowania u dzieci np., z przerośniętym trzecim migdałem, po plastyce rozszczepów itp.

- **teatrzyk** - ziewanie teatralne przy szeroko otwartych ustach
- **chichoty** - naśladowanie różnych śmiechów: ha ha, hi hi, he he, ho ho
- **dźwig** - zasysanie przez słomkę i przenoszenie kawałków papieru, bibuły, małych naklejek itp.
- **spaghetti** - wciąganie długiego makaronu
- **shake** - picie shak'a czy gęstego kisielu przez słomkę (lub innego produktu o podobnej gęstości)
- **zmęczony piesek** – język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- **chory pajacyk** – kaszel z językiem wysuniętym na brodę.
- **balonik** – nabieramy powietrze ustami, zatrzymujemy w policzkach, następnie wypuszczamy nosem.
- **wiatr** – głęboki wdech i wydech ustami, przy zaciśniętych nozdrzach
- **niedźwiedź śpi** – chrapanie podczas nabierania i wydychania powietrza
- **sok** – wciąganie powietrza przez rurkę (trzymamy ją ustami, nie zębami)
- **indyk** – płukanie gardła ze słyszalnym charakterystycznym gulgotaniem
- **zima** – chuchamy na dłoń lub na lustro (i rysujemy tu obrazek)
- wymawianie połączeń głosek „k” i „g” z samogłoskami np.: ga, go, ge, gu, gi, gą, gę... i to samo z głoską „k”: ka, ko, ke, ku, ki...;
- wypowiedzianie sylab: „ak, ok, uk, ek, yk, ik ąk, ęk, aga, ogo, ugu, eke, ygy, iki, ago, ęgę”.
- wymawianie sylab: akka, okko, ekke, ukku, ykky, agga,oggo,egge, uggu, yggy;

Ćwiczenia usprawniające wargi:

Ćwiczenia warg pomagają w dokładnej i wyraźnej artykulacji samogłosek oraz głosek **p, b, m, w, f**. Są one także wsparciem dla utrwalania prawidłowego toru oddechowego, ponieważ wzmacniają mięsień okrężny ust - dzięki czemu dziecko swobodniej je domyka podczas oddychania. **balonik** – nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami).

- **całuski** – usta układamy w „ciup”, „dzióbek” i cmokamy posyłając do siebie buziaki.
- **chudy lisek** – usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- **zmęczony konik** – parskanie wargami.
- **łakoma rybka** – chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.
- **klaun** – uśmiech od ucha do ucha i dzióbek na zmianę.
- **rybka** – wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
- **straż pożarna** – wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a u.
- **pojazdy** – naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu samochodu, motocykla, helikoptera itp.
- **łowienie rybek** – przenoszenie za pomocą słomki kawałków papieru z jednej miseczki do drugiej.

Ćwiczenia usprawniające język:

Ćwiczenia te przygotowują język do artykulacji głosek: **l, sz, ż, cz, dż, r**

- **konik jedzie** – naśladowanie konika wydając odgłos kląskania.
- **winda** – otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą – raz do góry, raz do dołu, stawiając go za górne, potem za dolne zęby. Żuchwa (czyli dolna szczęka) pozostaje nieruchoma.
- **karuzela** – włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę. Usta pozostają zamknięte.
- **chomik** – wypychaj policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- **malowanie sufitu** – pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- **młotek** – wyobraź sobie, że język jest młotkiem i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoźdźcia.
- **mycie okna** – usta otwarte szeroko, a język powolnym ruchem oblizuje górne zęby – najpierw od ich zewnętrznej strony, a następnie od wewnętrznej
- **wspinaczka pod górach** – przy szeroko otwartej buzi czubek języka dotyka kolejno górnych zębów (nie przesuwamy języka lecz nim „przeskakujemy” z zęba na ząb)
- **wąż wygląda z jaskini** – język wystawiamy daleko na brodę, do nosa, w stronę prawego ucha, w stronę lewego ucha
- **drukarka** – przeciskamy język przez zbliżone zęby
- **guma do żucia** – nadgryzamy zębami trzonowymi boki języka, a następnie jego czubek
- **bakalie** - przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków lub chrupków z wgłębieniem w środku itp
- **pyszności** - nutelli, dżemu, sosu itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.

Ćwiczenia żuchwy:

- **winda** – powoli opuszczamy żuchwę w dół – otwieramy buzię – winda zjeżdża, następnie unosimy do góry, powoli domykamy usta – winda na górę.
- **ziewanie** – bardzo rozluźnia staw żuchwowy.
- **ziewający lew** – szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski **a**, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
- **wiewiórka** – górne zęby czeszą dolną wargę (przesuwamy zębami po wardze), potem odwrotnie – dolne zęby czeszą górną wargę (lekko musimy wysunąć żuchwę do przodu).
- **hipopotam** – nakładamy naprzemiennie górną wargę na dolną oraz dolną na górną (bez angażowania zębów)

Sylwia Szczepanik-Pietrzak

Logopeda (Sylogos)