



Przy niwelowaniu problemów artykulacyjnych kilkuletnich dzieci niezwykle ważne są ćwiczenia aparatu artykulacyjnego. Polecam następujące ćwiczenia, w których wykonaniu pomogą wesole obrazki.

Życzę owocnych ćwiczeń 😊

Anna Burakowska – logopeda

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych

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 górne 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 opuszczajcie żuchwę, starając się jak najszerzej otworzyć buzię. Po serii powolnych ruchów, przyspieszcie je.
- **Ziewanie** – świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnijcie kilkakrotnie.
- **Robienie kółek żuchwą** – raz w prawo, raz w lewo.
- **„Zamiatanie”** żuchwą – przy otwartej buzi przesuwajcie dolną szczękę rytmicznie na boki, najpierw powoli, a potem coraz szybciej.
- **Małpa** – ruszajcie żuchwą we wszystkich kierunkach, podobnie jak wykonują to małpy. To doskonałe ćwiczenie rozluźniające.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
- Płukanie gardła ciepłą wodą.
- „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
- Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.

- Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku ak, ok, ek, ik, yk, uk...
- Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, egę itp.
- Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

Ćwiczenia języka:

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
- Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
- Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
- Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
- Kłaskanie językiem.
- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / żuchwa opuszczona/.
- Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kąć ust.
- Rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
- Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
- Ruchy kolisty języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

Ćwiczenia warg:

- Wymawianie na przemian „a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
- Oddalanie od siebie kąć ust – wymawianie „iii”.
- Zbliżanie do siebie kąć ust – wymawianie „uuu”.
- Naprzemienne wymawianie „i – u”.
- Cmokanie.
- Parskanie /wprawianie warg w drganie/.
- Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- Dmuchanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
- Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y, o-a-y-i-u, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o.
- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
- Wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”.
- Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
- Wysuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków – „gruby miś”.
- Wciąganie policzków – „chudy zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
- Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

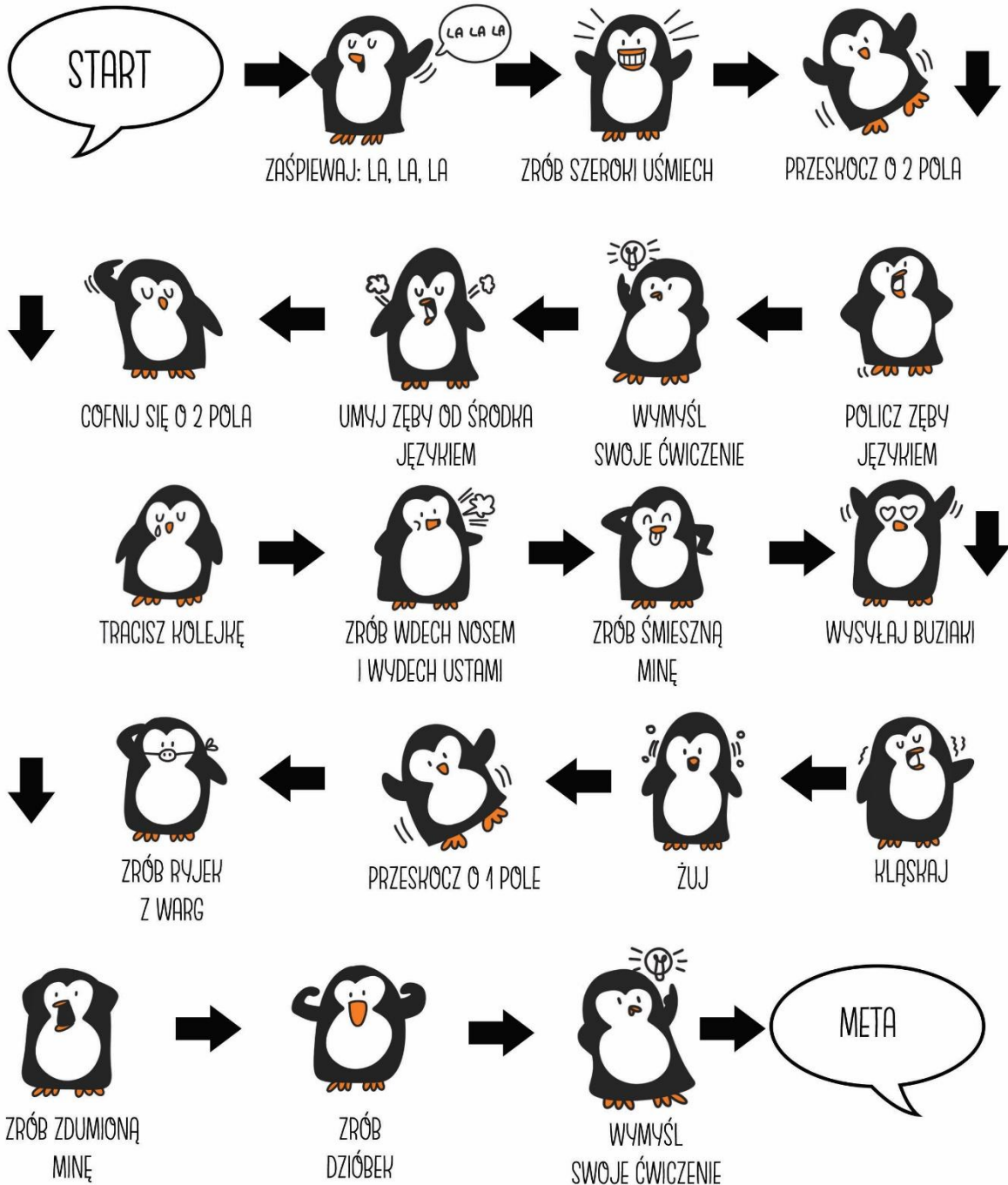
Ćwiczenia prawidłowego połykania:

/ wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym/:

- Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
- Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
- Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
- Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.



GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA





Zimowa gimnastyka buzi i języka



Pada śnieg, za oknem bałwanki
 Język jeździ jak z górki sanki
 (przesuwamy językiem po podniebieniu).
 By było nam cieplej językiem klaskamy,
 A na nasze dłonie mocno chuchamy.



Gdy na zimowy spacer idziemy,
 Do mamy tysiące buziaków ślemy (cmokanie wargami).
 A gdy po śniegu radośnie biegamy,
 Naśladując koniki - jak one parskamy (parskanie wargami).
 Na koniec wierszyka uśmiechnij się pięknie
 (uśmiechamy się szeroko odsłaniając zęby)
 A rymowankę powtarzaj chętnie (bijemy brawo).