

ĆWICZENIA NARZĄDÓW MOWY

Dzieci zastępują głoski trudne do wymówienia łatwiejszymi, ponieważ nie potrafią wykonywać precyzyjnie pewnych ruchów artykulacyjnych. Wynika to z niedostatecznej sprawności ruchowej języka, warg, podniebienia miękkiego, więzadeł głosowych.

Język musi być elastyczny, gdyż od jego położenia zależy brzmienie większości dźwięków mowy. Jak każdy mięsień jest podatny na ćwiczenia. Częstym zjawiskiem jest brak pionizacji języka – język leży płasko na dnie jamy ustnej – uniemożliwia to wymowę takich głosek jak :

- przedniojęzykowo – zębowe (przód języka, podczas wymawiania głoski, przybliża się do przednich zębów) – t, d, s, z, c, dz, n;
- przedniojęzykowo – dziąsłowe (przód języka przybliża się do górnych dziąseł, tuż za przednimi zębami) – sz, ż, cz, dż, l, r;
- środkowojęzykowe – (środek języka przybliża się do podniebienia twardego) – ś, ź, ć, dź, ń
- tylnojęzykowe – (tył języka unosi się i dotyka do podniebienia miękkiego) – k, g, ch.

Język jak każdy mięsień jest podatny na ćwiczenia

Dzięki elastyczności warg możemy prawidłowo wypowiadać między innymi głoski :

- dwuwargowe – p, b;
- wargowo – zębowe – f, w.

Sprawne podniebienia miękkiego pozwala w sposób prawidłowy realizować głoski ustne i nosowe (m, n, ń, a, ę) i nie dopuszcza do nosowania, czyli mowy z poszumem nosowym.

Bez sprawnych więzadeł głosowych niemożliwa byłaby poprawna wymowa głosek dźwięcznych i bezdźwięcznych. Głoski dźwięczne powstają, gdy więzadła głosowe są zbliżone do siebie, wówczas prąd powietrza, przeciskając się pomiędzy nimi, wprawia je w drgania, które są źródłem dźwięku: b, w, d, z, dz, dż, ź, dź, g, l, m, n, ń, r, j + samogłoski. Natomiast głoski bezdźwięczne artykułowane są, gdy rozluźnione więzadła głosowe umożliwiają swobodny przepływ prądu powietrza wydobywającego się z płuc: p, f, t, s, c, cz, ś, ć, k, ch.

W celu usprawnienia ruchów narządów biorących udział w mowie, ich uelastycznienia zaleca się regularne, systematyczne ćwiczenia – zabawy. Można je podejmować w każdym wieku, jednak im młodsze dziecko, tym ćwiczenia te przynoszą bardziej satysfakcjonujące, szybsze zmiany.

Oto kilka przykładów:

Ćwiczenia języka:

- ❖ Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je "zaczarowanym miejscem", "parkingiem" itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać;
- ❖ Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp;
- ❖ Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach;
- ❖ **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania;
- ❖ **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu;
- ❖ **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 gwoźdźcia;
- ❖ **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, 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;
- ❖ **Sklejanie pierogów** – nagryzanie brzegów języka zębami (masaż i rozciąganie języka);
- ❖ **Wyżymaczka** – przeciskanie języka przez maksymalnie zbliżone do siebie zęby;
- ❖ **Łopatka** – wysuwanie szerokiego języka z buzi nie dotykając zębów;
- ❖ **Liczenie zębów** – dotykanie czubkiem języka najpierw górnych, a potem dolnych zębów;
- ❖ **Schodki** – czubek języka dotyka górnych jedynek, górnej wargi, a następnie nosa – buzia cały czas otwarta;

Ćwiczenia warg:

- ❖ Chcemy pocałować mamę, ale ona jest daleko – posyłamy całuski;
- ❖ **Balonik** - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które "pękają" przekłute palcami);
- ❖ **Zmęczony konik** - parskanie wargami;
- ❖ **Kto silniejszy?** - napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę. Uwaga - dajmy dziecku szansę wygrania zawodów;
- ❖ **Świnka** - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki;
- ❖ **Wąsy** - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania;
- ❖ **Drzwi do domu** - buzia to domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają;
- ❖ **Straż pożarna** - wyraźne wymawianie samogłosek w pa rach: e o, i u, a u;

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- ❖ gra na instrumentach dętych – trąbka, organki, flet, piszczałki;
- ❖ nadmuchiwanie baloników;
- ❖ puszczanie baniek mydlanych;
- ❖ dmuchanie przez nos na watkę zawieszoną na nitce;
- ❖ wymawianie przy dość szeroko otwartych ustach: ka, ko, ke,ku, ki aka, oko, eke, uku, iki, ga, ge, gu, gi, go, aga, ege, ugu, igi, ogo;
- ❖ nadymanie policzków, wypuszczanie powietrza nosem;
- ❖ płukanie gardła wodą – gulgotanie;

Zabawy usprawniające narządy mowy:

❖ **"Dzień dobry zwierzątka"**

Bardzo wczesnie rano wszystkie zwierzęta jeszcze smacznie spały. Kogut i kury w kurniku na grzędzie (**oblizywanie czubkiem języka górnych zębów po wewnętrznej stronie**), krowa i koń w oborze (**unoszenie języka za górne zęby i cofanie go do podniebienia miękkiego**), a piesek w budzie (**język w przedsionku jamy ustnej, oblizywanie górnych zębów**).

Pierwszy obudził się kogut, wyskoczył z kurnika (**szerokie otwieranie buzi i wysuwanie języka nie dotykając o zęby**), rozejrzał się po podwórku (**kierowanie języka w kąciaki ust, przy szeroko**

otwartych ustach), wyskoczył na płot (**unoszenie języka nad górną wargę**) i głośno zapiął - **kukuryku!!**

Głośne pianie koguta obudziło kury, które zawołały - **ko - ko - ko!!** Na śniadanie kurki zjadły ziarenka (**chwytywanie ziarenek ryżu preparowanego wargami**).

Obudził się też piesek, zaszczekał - **hau hau, hau!!** Pobiegał w koło podwórka (**usta szeroko otwarte, oblizywanie warg ruchem okrężnym**). Zmęczył się bardzo tym bieganiem i dyszy (**wysuwanie szerokiego języka do brody**).

Wyszedł także ze swej kryjówki kotek i zamiauczał - **miau, miauu!!** Wypił mleczko z miseczki (**wysuwanie języka nad dłońmi ułożonymi w kształcie miseczki**).

W chlewiku świnka zaczęła potrącać rykiem drzwi.

Krowa zaryczała - **muu, muu!!** A koń zaparskał, że też już nie śpi (**parskanie, kłaskanie**)

❖ **Jezyczek wędrowniczek**

Język wybrał się na wycieczkę do lasu. Pojechał tam na koniku (**mlaskanie językiem-naśladowanie konia**). Na łące zostawił konia (**prrr**). Następnie rozejrzał się dookoła (**język ruchem okrężnym oblizuje wargi: górną i dolną**). Potem wszedł do lasu (**język chowamy w głąb jamy**). Przeszedł las wzdłuż (**język przesuwamy po podniebieniu w stronę jamy gardłowej**) i wszedł (**przesuwamy językiem za zębami górnymi i dolnymi**). A wtedy już przedarł się przez gęstwiny krzewów i drzew (**język przeciskamy przez zaciśnięte zęby górne i dolne**). Zauważył, że zrobiło się ciemno. Rozejrzał się w prawo i w lewo, spojrzął w górę i w dół (**język przesuwamy z jednego końca ust do drugiego- od ucha do ucha, potem sięgamy nim nosa i brody**). Wsiadł na konia i pojechał do domu (**kłaskanie językiem**).

❖ **- Chory krasnoludek**

Krasnalek był chory i leżał w łóżeczku i przyszedł pan doktor

- Jak się masz krasnalku?

Krasnalek kaprysi, ziewa, nie chce jeść, nie chce pić. Chyba się przeziębził:

- Ziewa szeroko z opuszczoną nisko dolną szczęką: **aaaaaaaaaaa**

- Nie chce jeść i bardzo chudnie: **wciąganie policzków**

- Kaszle: **z wysuniętym na zewnątrz językiem**

- Chętnie ssie smoczek: **naśladowanie odruchu ssania**

- Bardzo marudzi: **mmm (murmurando)**

Wzywamy pogotowie, pogotowie jedzie: **eo, eo, au, au, ay, ay, iu, iu, yu, yu**

Pan doktor zaleca:

- Płukanie gardła (**gulgotanie**)

- Połykanie pastylek (**naśladowanie połykania**)

- Oglądanie gardła w lusterku (**podczas wymawiania samogłosek**)

Krasnalek zmęczony zabiegami ziewa (szeroko), ziewa i usypia:

- Chrapie (**na wdechu**)

- Chrapie (**na wydechu**)

Budzi się . Będzie brał inhalacje:

- Zaciska na przemian dziurki nosa (**w tym czasie oddycha wolną dziurką**)

- Wdycha powietrze nosem - wydycha ustami.

Krasnalek czuje się już lepiej- sprawdza czy gardło go jeszcze boli

Trzyma ręką gardło i wymawia sylaby (przy szeroko otwartych ustach):

ga go ge gu gy
ka ko ke ku ky
oko eke uku aku
ago ego ugu ogo
ga go ge gu gy

Zdrowy krasnoludek ma apetyt, zamyka usta i żuje coś smacznego (**naśladowanie żucia**). Po posiłku krasnal dostał czkawki:

Ap-ap, op-op, up-up, ep-ep, yp-yp, ip-ip.

Kiedy czkawka minęła postanowił pobawić się kolorowymi skrawkami papieru, które zdmuchiwał z blatu stołu. Papierki fruwały daleko, bo krasnal dmuchając na nie mówił: **pa, po, pe, pi, pu, py (moment zwarcia przy p przedłużyć)**. Kiedy buzia mu się zmęczyła postanowił dmuchać na papierki przez nos.

❖ **Zwierzęce gadanie** J. Beszczyński

Co mówi bocian, gdy żabkę zjeść chce? **Kle, kle, kle.**

Co mówi żaba, gdy bocianów tłum? **Kum, kum, kum.**

Co mówi kotek, gdy mleczka by chciał? **Miau, miau, miau**

Co mówi kura, gdy znosi jajko? **Ko, ko, ko.**

Co mówi kogut, gdy budzi się w kurniku? **Ku-ku-ryku.**

Co mówi koza, gdy jeść jej się chce? **Me, me, me.**

Co mówi krowa, gdy brak jej tchu? **Mu, mu, mu.**

Co mówi piesek, gdy kość zjeść by chciał? **Hau, hau, hau.**

Co mówi baran, gdy spać mu się chce? **Be, be, be.**

Co mówi ryba, gdy powiedzieć chce?

Nic! Przecież ryby nie mają głosu!

❖ **Odgłosy**

Jedzie pociąg - fu, fu, fu

Trąbi trąbka - tru, tu, tu

A bębenek - bum, bum, bum

Na to żabki - kum, kum, kum

Konik człapie - człap, człap, człap

Woda z kranu - kap, kap, kap

Mucha bzyczy - bzy, bzy, bzy

A wąż syczy - ssssss

Baran beczy - be, be, be

A owieczki - me, me, me

❖ Szedł po drodze Lucek

do szkoły się uczyć

i tak wciąż powtarzał

lu – lu, lo – lo, la – la,

ly – ly, le – le.

Taki mały Lucek,

co uczyć się chciał.

La, la, la – mówię ja.

Ly, ly, ly – mówisz ty.

Lo, lo, lo – śpiewam ja.

Ly, ly, ly – śpiewasz ty.

Lu, lu, lu – wołam ja.

Ly, ly, ly – wołasz ty.

Li, li, li – myślę ja.

Ly, ly, ly – Myślisz ty.