

## PROPOZYCJE ĆWICZEŃ APARATU ARTYKULACYJNEGO

Ćwiczenia zaprezentowane poniżej mogą wykorzystywać rodzice w codziennej zabawie ze swoim dzieckiem. Dotyczy to nie tylko tych, którzy uczęszczają na zajęcia terapii logopedycznej. Ćwiczenia te stymulują rozwój prawidłowej wymowy każdego dziecka.

### Ćwiczenia usprawniające wargi

- **Balonik** - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które "pękają" przekłute palcami).
- **Całuski** - usta układamy w "ciup" i cmokamy posyłając do siebie buziaki.
- **Niejadek** - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- **Zmęczony konik** - parskanie wargami.
- **Podwieczorek pieska** - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.
- **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.
- **Rybka** - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby "zamknięte"
- **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 parach: e o, i u, a u
- **Suszarka** - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie

powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).

- **Pojazdy** - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera.itp.

## **Ćwiczenia usprawniające język (pionizacja)**

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

- 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.

- **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.

- **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, naśladowując wbijanie gwoździa.

- **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.

## Ćwiczenia żuchwy

- **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.

## Ćwiczenia podniebienia miękkiego

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

- **Chory krasnoludek** - kaszlenie z językiem wysuniętym z ust.

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

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

- **Śpioch** - chrapanie na wdechu i wydechu.

- **Kukułka i kurka** - wymawianie sylab:

ku - ko, ku -ko,

uku - oko, uku - oko,

kuku - koko, kuku - koko.

## PROPOZYCJE ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH

**Celem ćwiczeń oddechowych jest pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy wydechowej oraz zapobieganie mówieniu na wdechu .**

Nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na wymowę.

Oddychanie przez usta powoduje, że przepływające ponad językiem powietrze utrudnia właściwą pionizację języka i w związku z tym, dziecko ma problemy z artykulacją głosek wymagających tejże pionizacji takich jak np. sz, ż, cz, dż, l, r.

Nieprawidłowe kierowanie strumienia powietrza przy wdechu i wydechu może prowadzić do różnego rodzaju seplenienia.

### **1. Zabawy oddechowe:**

- ✓ zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej powierzchni,
- ✓ zdmuchiwanie kawałka papieru za pomocą słomki z chropowatej powierzchni,
- ✓ przenoszenie słomką styropianu,
- ✓ dmuchanie przez słomkę na kulki styropianu umieszczone w kubeczku,
- ✓ dmuchanie na piórko, piłeczkę ping - pongową, waciki, kawałki papieru,
- ✓ dmuchanie wacików ustawionych w szeregu – wyścigi samochodów,
- ✓ dmuchanie na watki obiema dziurkami nosa, a następnie przytykanie na przemian jednej z dziurek nosa,
- ✓ chuchanie na „zmarznięte ręce” oraz „gorącą zupę”,
- ✓ wąchanie kwiatków, napojów,
- ✓ dmuchanie na wiszące na sznurkach watki, piórka, kokardki,

- ✓ dmuchanie na wiatraczek,
- ✓ pompowanie baloników,
- ✓ gwizdanie,
- ✓ puszczenie baniek mydlanych,
- ✓ dmuchanie do naczynia z wodą przez rurkę,
- ✓ rozdmuchiwanie wacików.

## Ćwiczenia oddechowo-fonacyjne

1. Wymawianie na jednym wydechu samogłosek:

*aaaaaa*

*ooooo*

*uuuuu*

*eeeeee*

*iiiiii*

*yyyyy*

2. Łączenie po 2 samogłoski:

*aoaoaoaoao*

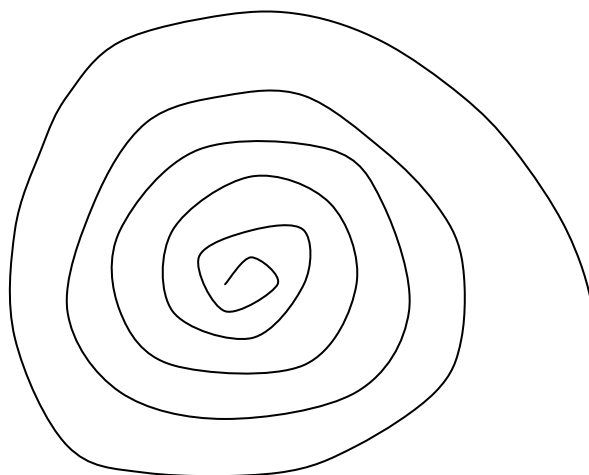
*eoeeoeeoeeo*

*iuuiuiuiuiu*

*uauauauaua*

3. Śpiewanie samogłoski e wodząc palcem po muszli ślimaka (robimy to na jednym wydechu):

- ✓ głosem ciągłym *eeeeeeeeee*
- ✓ głosem przerywanym *e e e e e e e e*



4. Naśladowanie szumu wiatru:

- ✓ jesiennego chłodnego – przedłużona artykulacja głoski  
ssssssssss
- ✓ zimowego lodowatego – przedłużona artykulacja głoski  
wwwwwww
- ✓ wiosennego ciepłego – przedłużona artykulacja głoski *ffffff*
- ✓ letniego gorącego – przedłużona artykulacja głoski *hhhhhh*

Ćwiczenie wykonujemy na jednym wydechu (wdech nosem).

5. Naśladowanie śmiechu różnych ludzi – ćwiczenie rozruszające przeponę:

- ✓ staruszki: *che che che*
- ✓ kobiety – jasny: *cha cha cha*
- ✓ mężczyzny – tubalny: *cho cho cho*
- ✓ dziewczynki – piskliwy: *chi chi chi*
- ✓ chłopca – hałaśliwy: *cha cha cha*