

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY ARTYKULACYJNE – niezbędne do prawidłowej artykulacji zaburzonych głosek

Usprawnianie warg :

- ☐ dmuchanie baniek mydlanych
 - ☐ wprawianie w ruch poprzez dmuchanie lekkich przedmiotów np.: ptasich piórek, kłębuszków waty, kawałeczków papieru itp.
 - ☐ nadmuchiwanie baloników
 - ☐ granie na trąbkach, gwizdkach
 - ☐ cmokanie
 - ☐ parskanie
 - ☐ przytrzymywanie wargami kartki papieru – druga osoba stara się ją wyciągnąć.
 - ☐ przy cofniętych kącikach warg zamykanie i otwieranie ust
 - ☐ nabieranie powietrza pod górną wargę, a następnie pod dolną
 - ☐ ściąganie warg, a następnie rozciąganie cofając kąciki ust
 - ☐ przesuwanie ściągniętych ust raz w prawą raz w lewą stronę
 - ☐ nabieranie powietrza do ust – przepychanie powietrza wewnątrz jamy ustnej nadymając raz jeden raz drugi policzek
 - ☐ ssanie górnej wargi, a potem dolnej
- Propozycje wykorzystania tych ćwiczeń [Morkowska,1998]:
- ☐ wkładamy klucz do zamka i zamykamy kłódkę – dziecko zaciska mocno wargi
 - ☐ królik przesuwa pyszczek w prawo i w lewo – dziecko przesuwa ściągnięte wargi raz w prawo raz w lewo
 - ☐ żaba ma szeroką buzię, a bocian wąski i długi dziób – dziecko rozciąga wargi tak jak żaba a potem ściąga wargi wyciągając je jak najdalej do przodu, jak dziób bociana, który chce złapać żabę
 - ☐ chomik wypycha policzki jedzeniem - dziecko zaciska mocno wargi, nadymając raz jeden, raz drugi policzek
 - ☐ baloniki są napelnione powietrzem – dziecko zaciska wargi i nadyma mocno policzki
- Moje propozycje:
- ☐ głodna rybka połyka robaki – dziecko otwiera i zamyka ściągnięte wargi
 - ☐ płuczemy ząbki – dziecko nabiera powietrza pod górną wargę, a potem pod dolną
 - ☐ zły pies warczy i pokazuje zęby – dziecko zamyka zęby i rozciąga wargi tak, aby było widać zęby
 - ☐ ssiemy cukierki – dziecko ssie górną, a potem dolną wargę

Usprawnianie ruchów dolnej szczęki :

- ☐ maksymalne opuszczanie żuchwy i podnoszenie
- ☐ naśladowanie ruchów żucia
- ☐ przesuwanie żuchwy w lewą , a potem w prawą stronę
- ☐ wysuwanie żuchwy do przodu i cofanie
- ☐ dotykanie dolnymi zębami górnej wargi
- ☐ dotykanie dolną wargą górnych zębów

Propozycje ćwiczeń [Morkowska, 1998]:

- ☐ hipopotam(krokodyl) otwiera szeroko paszczę, pisklę otwiera szeroko dzióbek , bo chce jeść – dziecko opuszcza żuchwę
- ☐ krowa żuje trawę – dziecko naśladuje ruchy żucia
- ☐ wiewiórka gryzie orzeszki –dziecko rytmicznie przygryza dolnymi zębami górną wargę, a potem górnymi zębami dolną wargę
- ☐ wysuwamy szufladę z biurka i wsuwamy ją – dziecko wysuwa żuchwę do przodu i cofa ją

Usprawnianie środka i tylnej części języka:

- ☐ wysuwanie języka w płaszczyźnie poziomej z ust i chowanie go jak najgłębiej w jamie ustnej
- ☐ czubek języka przyciśnięty do dolnych siekaczy środek grzbietu podnosimy jak najwyżej w kierunku podniebienia
- ☐ czubek języka przyciśnięty do dolnych siekaczy środkiem grzbietu trzemy po podniebieniu
- ☐ czubek języka przy dolnych siekaczach, a tyłem języka staramy się dotknąć podniebienia miękkiego
- ☐ przyssanie grzbietu języka do podniebienia przy opuszczeniu i podnoszeniu dolnej szczęki
- ☐ mlaskanie środkiem języka

Usprawnianie języka

- ☐ wysuwanie z ust w płaszczyźnie poziomej wąskiego języka
- ☐ wysuwanie z ust w płaszczyźnie poziomej szerokiego i płaskiego języka
- ☐ układanie szerokiego i płaskiego języka tak, aby brzegi języka dotykały do dolnych zębów
- ☐ przygryzanie bocznych brzegów szerokiego i płaskiego języka
- ☐ podnoszenie brzegów języka (na kształt łyżeczki)

Zabawy usprawniające:

- ☐ zaspany pies powoli wychodzi z budy. Dziecko wysuwa powoli język z ust nie opierając o zęby [Morkowska, 1998]
- ☐ mrówkojad wysuwa daleko język i łapie mrówki. Dziecko wysuwa język z ust nie opierając o zęby [Morkowska, 1998]
- ☐ krowa ma wielki, szeroki i płaski język. Dziecko wysuwa szeroki i płaski język
- ☐ dziecko szybko biegło i jest zmęczone. Dziecko otwiera szeroko buzię i głośno oddycha – naśladując zmęczenie. Język układa swobodnie - brzegi dotykają dolnych zębów
- ☐ zamieniamy języczek w łyżeczkę – dziecko otwiera szeroko buzię i podnosi brzegi języka

Pionizacja języka, usprawnianie przodu i czubka języka:

- ☐ dotykanie czubkiem języka na przemian kącików ust
- ☐ oblizywanie czubkiem języka dolnej i górnej wargi
- ☐ przesuwanie czubkiem języka po powierzchniach dolnych i górnych zębów
- ☐ wysuwanie i podnoszenie czubka języka w kierunku nosa i opuszczanie w kierunku brody
- ☐ dotykanie czubkiem języka na zmianę dolnych i górnych siekaczy
- ☐ unoszenie czubka języka do wałka dziąsłowego za górnymi zębami
- ☐ przesuwanie czubkiem języka po podniebieniu - od górnych zębów w głąb jamy ustnej i z powrotem
- ☐ mlaskanie czubkiem języka

Zabawy usprawniające[Morkowska,1998]:

- ☐ Malarz maluje pędzlem sufit. Dzieci otwierają szeroko buzię i przesuwają czubkiem języka po podniebieniu[do przodu i do tyłu].
- ☐ Muchomor ma czerwone kropki na kapeluszu. Dzieci liczą ile muchomor ma kropek dotykając do dziąseł za górnymi zębami czubkiem języka.
- ☐ Dzieciotł stuka w drzewo. Dzieci czubkiem języka uderzają o górne dziąsła za zębami
- ☐ Język zjeżdża ze zjeżdżalni. Dzieci przesuwają czubek języka po podniebieniu w głąb jamy ustnej przy otwartej buzi.
- ☐ Pada deszcz. Wycieraczki w samochodzie przesuwają się raz w prawo raz w lewo. Dzieci przesuwają czubek języka z jednego kącika ust w drugi.

□ Słoń zrywa banany z drzewa i podnosi trąbę do góry.[dzieci podnoszą czubek języka do górnych dziąseł i zębów]. Słoń zjada banany.[Dzieci zamykają buzię i naśladują ruchy żucia]. Słoń opuszcza trąbę[Dzieci wysuwają język w kierunku brody].

□ Żabki skaczą po liściach lilii. [Dzieci przy szeroko otwartej buzi podnoszą język do górnych zębów , a następnie dotykają dolnych zębów.

□ Dzieci huśtają się na huśtawce[Dzieci przesuwają czubek języka z jednego kącika ust w drugi]. □ Myjemy szczoteczką zęby.[Przy szeroko otwartej buzi dzieci oblizują czubkiem języka powierzchnię górnych i dolnych zębów].

□ Dzieci jedzą poczki[przy szeroko otwartej buzi dzieci wysuwają czubek języka na brodę ,a potem podnoszą go do górnej wargi]. Po „zjedzeniu” pączków dzieci myją brudne buzie[dzieci otwierają szeroko buzie i oblizują wargi czubkiem języka].