

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄD MOWY

propozycje usprawniania

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE – WARGI:

- ✓ zakładanie wargi górnej na dolną i na odwrót, można przy tym wykonywać ruch ssania;
- ✓ zęby górne zaciśnięte na dolnej wardze – wypychanie powietrza (to samo odwrotnie);
- ✓ wargi wysunięte do przodu – skrzyty w prawo i lewo oraz w górę i w dół – w kierunku nosa i podbródka, szczęki cały czas pozostają zwarte;
- ✓ ruch okrężny warg;
- ✓ przy zwartych szczękach i wargach odciąganie na przemian kącików ust na boki;
- ✓ wargi zasłaniają zęby – szerokie otwieranie ust;
- ✓ parskanie;
- ✓ cmokanie przy zwartych szczękach;
- ✓ rybka (karpik);
- ✓ gwizdanie;
- ✓ naprzemienne ściąganie ust jak przy wymawianiu głoski „u” i spłaszczanie ich jak przy samogłosce „i” (szeroki uśmiech i dziubek – naprzemiennie, bez pokazywania zębów lub w innej wersji – z odsłoniętymi zębami);
- ✓ zwieranie i rozwieranie warg przy zaciśniętych zębach;
- ✓ wymawianie samogłosek ustnych z przesadną artykulacją warg w kolejności: a-i-o-e-u-y; w następnej fazie ćwiczenia samogłoski łączy się w pary i każdą z par kilkakrotnie powtarza (uwzględniamy jedynie samogłoski o skrajnym układzie warg – a, i, u):
 - a-i-a-i,
 - a-u-a-u,
 - u-i-u-i,
 - i-a-i-a,
 - i-u-i-u,
 - u-a-u-a;
- ✓ wypowiedzanie samogłosek ustnych przy zwartych szczękach, kolejność samogłosek dowolna;
- ✓ płaski ryjek z górną wargą zmiatającą do nosa;
- ✓ przy zamkniętych szczękach i wargach unoszenie naprzemiennie wargi górnej i dolnej;
- ✓ trzymanie i obracanie, przy pomocy warg - rurki, ołówka (dla zwiększenia wysiłku rurkę można obciążyć plasteliną);
- ✓ przesuwanie za pomocą warg drewnianego patyczka;
- ✓ wciąganie policzków do wewnątrz – zasysanie, policzki przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą zajęczy pyszczek;
- ✓ nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza;
- ✓ nadymanie policzków i zatrzymanie powietrza w jamie ustnej przez ok. 5 sekund, następnie oddychanie przez nos bez zmiany położenia warg i policzków;
- ✓ przerzucanie powietrza z jednego policzka do drugiego;
- ✓ dmuchanie balona;
- ✓ przesuwanie drewnianego patyczka przy pomocy warg i języka;

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE – JĘZYK (PRZY MAKSYMALNIE SZEROKO OTWARTYCH USTACH!);

- ✓ otwieranie ust, wysuwanie języka jak najdalej w linii prostej **wraz z cofnięciem bez dotykania warg** (język wyostrozony i wydłużony – grot), język może dodatkowo wykonywać **ruchy poziome – wahadłowe** – wtedy dotyka kącików ust (należy w tym układzie unikać współruchów szczęki dolnej) lub **okrężne** – bez kontaktu z ustami (w tym ostatnim przypadku zaostrozony przód języka zatacza pełne koła o różnej średnicy);
- ✓ język, raz szeroki (na rozszerzenie masy języka wpływa uśmiech i spłaszczenie warg) – łopata, raz wąski i wydłużony – w kształcie grotu, zostaje lekko lub całkowicie wysunięty, opierając się jedynie na dolnej wardze;
- ✓ masaż języka zębami – przeciskanie szerokiego, spłaszczonego języka między zbliżonymi do siebie siekaczami;
- ✓ szeroki język dotyka górnych zębów – łódeczka i dolnych zębów oraz daleko podniebienia miękkiego;
- ✓ kląskanie z przyssaniem języka do podniebienia;
- ✓ mlaskanie czubkiem języka;
- ✓ czubek języka dotyka kącików warg;
- ✓ czubek języka dotyka górnej i dolnej wargi;
- ✓ czubek języka dotyka górnych i dolnych zębów – liczenie zębów;
- ✓ wymiatanie językiem raz górnych, raz dolnych zębów (ruchy poziome) oraz na okrągło – usta otwarte, potem zamknięte – tzw. czyszczenie, szorowanie zębów;
- ✓ masowanie podniebienia czubkiem języka;
- ✓ czubek języka wypycha policzki;
- ✓ czubek języka dotyka nosa i brody;
- ✓ ostrzenie czubka języka o górne i dolne zęby (można wykonać to ćwiczenie przy pomocy drewnianego patyczka);
- ✓ przesuwanie drewnianego patyczka przy pomocy warg i języka;
- ✓ zaginanie czubka języka pod wargę górną, a następnie ten sam układ pod wargę dolną - wypychanie go;
- ✓ najpierw czubek, a później cały język oblizuje usta dookoła, naprzemiennie, (ćwiczenie to można urozmaicić poprzez stopniowe zwiększanie otwarcia ust lub średnicy ruchów języka – innowacja ta dotyczy ćwiczenia całego języka a nie tylko czubka) – najczęstsze błędy: niedokładne oblizywanie kątów ust, ruch wahadłowy po jednej wardze, współruchy i brak płynności ruchów;
- ✓ język zwinięty w kształcie rurki – dmuchanie powietrza;
- ✓ unoszenie i opuszczanie tyłu języka w kierunku podniebienia miękkiego, przy utrzymywaniu się czubka języka za dolnymi zębami lub dziąsłami – koci grzbiet.

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE - PODNIEBIENIE ORAZ PIERŚCIEŃ ZWIERAJĄCY GARDŁO:

- ziewanie – podniebienie miękkie podwyższa się i obniża;
- wdech nosem wydech ustami – przy otwartych ustach przez cały czas (to samo tylko wdech i wydech ustami – nos w tym czasie jest zatkany palcami);
- wykonywanie pozornych ruchów ssania cukierka, leżącego w tylnej części jamy ustnej;
- **buzia szeroko**, czubek języka dotyka dolnych zębów lub dziąseł – energiczna artykulacja: k, uk, h, uch, g, gę, gę... (lub tylko sama artykulacja połączeń zawierających głoski: k, g, bez układania języka np.: gą, ką, gę, kę, go, ko, gu, ku, og, ok, ug, uk, rku, ugu, uk-ku, ug-gu, ok-ko, go-og);
- przy otwartych ustach – kaszlanie, chrząkanie, naśladowanie płukania gardła;
- kaszlanie przy wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej języku;
- naciskanie na podniebienie miękkie tyłem języka podczas energicznego unoszenia języka i szczęki dolnej ku górze;
- język na dole, buzia szeroko – chuchanie;
- przenoszenie z miejsca na miejsce waty, skrawków papieru przyczepionych do rurki poprzez oddech;
- przysysanie i podnoszenie lekkiego kubeczka;
- szerokie otwarcie ust i obniżenie żuchwy – powoduje zamknięcie pierścienia zwierającego gardło;

ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE - SZCZĘKA DOLNA:

- opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej (ćwiczenie powtarza się kilkakrotnie przy napiętych mięśniach, ruchy są rytmiczne i płynne; w pozycji uniesionej – górnej - szpara ust jest zamknięta, zęby zbliżone; w pozycji opuszczonej – skrajnej dolnej – wargi rozciągnięte, szpara ust w kształcie pionowej elipsy, język podczas wykonywania ćwiczeń leży na dnie jamy ustnej, a wargi nie wykonują samodzielnych ruchów);
- opuszczanie szczęki dolnej w dwóch wyraźnych etapach:
 - ruch od zamknięcia do pozycji umiarkowanego otwarcia;
 - pogłębienie otwarcia – szczęka zajmuje skrajną pozycję dolną, widoczne jest napięcie muskulatury szyi;
- opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej przy zamkniętych wargach, w pozycji uniesionej – górnej – zęby zaciśnięte;
- ruchy żucia z równoczesnymi pełnymi ruchami warg i policzków charakterystycznymi dla tej czynności (szczęka dolna wykonuje ruchy zarówno w linii pionowej, jak w obu poprzednich ćwiczeniach i w linii poziomej – ruchy boczne – szpara ust zamknięta);
- przy otwartych wargach (inna wersja - przy zamkniętych, nieaktywnych wargach) i lekko opuszczonej szczęce, ruchy szczęki dolnej od skrajnej pozycji przedniej do tylnej;
- ruchy szczęki dolnej w prawo i lewo z wyraźnym zaznaczeniem pozycji środkowej – ćwiczenie wykonuje się na 4 takty: wychylenie w prawo, powrót do pozycji środkowej, wychylenie w lewo, powrót do pozycji środkowej; wargi są zwarte i wykonują ruchy jednocześnie z ruchami szczęki, to samo ćwiczenie może być wykonywane przy rozchylonych wargach.

Joanna Błażejewska-Ziora
logopeda