

Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych.

U większości dzieci wada wymowy związana jest z obniżoną sprawnością narządów artykulacyjnych /języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego/ Czasem przyczyną wady wymowy są nieprawidłowości w budowie anatomicznej narządów mowy, np. zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe, przerośnięty język, zbyt duża masa języka, rozszczep wargi, podniebienia lub wada zgryzu. Ta ostatnia sytuacja wymaga konsultacji u lekarza ortodonta, który zastosuje odpowiednie zaopatrzenie zgryzu w aparat korekcyjny.

Przyczyną bywają także, szczególnie u dzieci młodszych, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub oddychaniem.

Początkowo ćwiczenia logopedyczne powinny być wykonywane przed lustrem przy kontroli wzrokowej. Większość ćwiczeń wymaga wielokrotnego powtarzania, które może powodować zniechęcenie małych pacjentów. Stosowanie elementów uatrakcyjniających w postaci kolorowych ilustracji, tablic motywacyjnych, czy też fabularyzowanie ćwiczeń („bajeczki o języczku”) pozwalają na przekształcenie żmudnych ćwiczeń w zabawę.

Ćwiczenia warg:

1. Wymawianie na przemian „a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej; podobnie samogłoski „e-o”.
2. Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „iii”.
3. Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „uuu”.
4. Naprzemienne wymawianie „i – u”.
5. Cmokanie; cmokanie bezgłośnie – „rybka”.
6. Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
7. Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi).
8. Dmuchiwanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową (usta jak przy wymawianiu samogłoski „u”)
9. Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: i-e-a-o-u-y, 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.
10. Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
11. Wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech” - przy złączonych zębach.
12. Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
13. Wysuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

Ćwiczenia języka:

1. „Dzięcioł” – stukanie językiem w wałek dziąsłowy (miejsce na górze, za zębami); można nazwać to także przybijaniem gwoździ, skaczącą piłeczką.
2. „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, usta szeroko otwarte. Zabawa w malowanie sufitu buzi.
3. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego – rezygnujemy z tego ćwiczenia jeśli dziecko ma tendencję do wsuwania języka między ząbki podczas mówienia.
4. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
5. Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
6. Kłaskanie językiem – zabawa „jedzie konik”.
7. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust /żuchwa opuszczona/.

8. Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust. Zabawa „tykanie zegara”.
9. Rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
10. Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
11. Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej – „słodka czekolada”.
12. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.
13. Liczenie ząbków języczkiem – język dotyka po kolei do ząbków, nie można żadnego pominąć.
14. „Słodkie dzieciaki” – zlizywanie z podniebienia i wałeczka dziąsłowego – miodu, mleka w proszku, kremu czekoladowego J.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

1. Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, gu, ge, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ku, ke, ki, ky, ak, ok, uk, ek, yk, ik...
2. Wypowiadanie sylab /jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, ege, ygy, aka, oko, eke, yky, iki.
3. Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.
4. Ziewanie przy nisko opuszczonej szczękę dolnej.
5. Płukanie gardła ciepłą wodą.
6. „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
7. Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.

Ćwiczenia policzków:

1. Nadymanie policzków – „gruby miś”, „balonik”.
2. Wciąganie policzków – „chudy zajaczek”, „rybka”.
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, przemieszczanie powietrza z jednego policzka do drugiego, powolne wypuszczanie powietrza.
4. Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”
5. Balonik pęka – nadymanie policzków i gwałtowne wypuszczanie powietrza – palce „przebijają” baloniki.
6. Z balonika uchodzi powietrze – nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza.

Ćwiczenia prawidłowego połykania

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

1. Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
2. Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
3. Trzymanie czubkiem języka małego cukierka (rodzynek, pastylki z dziurką, ziarnka ryżu preparowanego) przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
4. Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.