

## LOGOSTACJA 4

Witam bardzo serdecznie po raz czwarty. Podczas ostatniej wyprawy rozważaliśmy znaczenie oddychania dla procesu mówienia. Dziś idziemy o krok dalej i skupimy się na ćwiczeniach artykulacyjnych. Co kryje się pod tym pojęciem? Na to pytanie spróbuję odpowiedzieć w poniższym opracowaniu.

**Artykulacja** to proces bardzo ściśle związany z oddychaniem i fonacją; czynność narządów mowy podejmowana w celu wypowiedzenia głosek. Owe narządy mowy to: język, wargi, podniebienie miękkie, żuchwa, zęby, dziąsła, podniebienie twarde i tylna ściana jamy gardła. Od ich budowy i sprawności zależy prawidłowa wymowa.

W rozwoju mowy dziecka głoski pojawiają się w odpowiedniej kolejności – uzależnione jest to od gotowości narządów mowy do wypowiedzenia poszczególnych głosek. Jeśli, z jakichś powodów, dane głoski lub grupa (klasa) głosek nie pojawiły się w rozwoju mowy lub realizowane są nieprawidłowo należy usprawnić tę część narządów artykulacyjnych, których prawidłowe funkcjonowanie jest niezbędne do ich realizacji. Przechodząc do konkretów:

- Jeśli chcemy wywołać u dziecka głoski wargowe (m, p, b) niezbędne jest usprawnienie pracy mięśni okrężnych ust;
- Jeśli wprowadzamy głoski zębowe to nie usprawniamy zębów (ponieważ są one nieruchomym elementem aparatu artykulacyjnego) ale te narządy, które współpracują z nimi podczas realizacji głosek – czyli w przypadku głosek przedniojęzykowo-zębowych (t, d, s, z, c, dz, n) czubek języka, a w przypadku głosek wargowo-zębowych (f, w) wargi.

Można byłoby tak wyliczać dalej, ale klasyfikacja głosek polskich nie stanowi przedmiotu zainteresowania tego opracowania. Ta egzemplifikacja była potrzebna, aby uzmysłowić Państwu, że ćwiczenia tzw. buzi i języka, wykonywane podczas terapii logopedycznej nie są przypadkowe i zawsze służą określonym celom – w tym przypadku usprawnieniu funkcjonowania tych narządów mowy, których praca jest niezbędna do prawidłowej artykulacji konkretnych głosek.

Przykładowe ćwiczenia dla poszczególnych grup głosek:

### **Ćwiczenia narządów mowy przygotowujące do prawidłowej wymowy głosek szeregu szumiącego (sz, ż, cz, dż):**

1. Wsuwanie szerokiego języka na zewnątrz jamy ustnej;
2. Żucie brzegów języka zębami trzonowymi;
3. Kląskanie językiem – przy otwartej buzi;
4. Dotykanie czubkiem języka górnych zębów po stronie wewnętrznej, podczas szeroko otwartej buzi;
5. Oblizywanie językiem górnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych i otwartych ustach;
6. Przytrzymanie czubka języka na podniebieniu przy otwartej buzi;

7. Cofanie języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, kończąc na podniebieniu miękkim;
8. Zlizywanie czubkiem języka z podniebienia np. czekolady;
9. Ssanie czubkiem języka na podniebieniu małego pudrowego cukierka lub opłatka;
10. Wydychanie powietrza przez język zwinięty w tzw. rynienkę, boki języka przyklejone do górnych dziąseł;
11. Naśladowanie mlaskania (językiem o podniebienie, nie wargami);
12. Śpiewanie znanych melodii na sylabach la, lo, le, lu, ly;
13. Cmokanie ustami;
14. Wsuwanie zaokrąglonych warg do przodu w kształcie ryjka;
15. Wsuwanie warg do przodu, naprzemiennie otwieranie i zamykanie;
16. Układanie warg w kształt ryjka, następnie rozsuwanie do uśmiechu.

### **Ćwiczenia narządów mowy przygotowujące do prawidłowej wymowy głoski r:**

1. Nagryzanie brzegów języka zębami, czyli rozciąganie i masowanie języka;
2. Wsuniecie przedniej części języka między zęby i delikatne żucie go;
3. Przeciskanie języka przez maksymalnie zbliżone do siebie zęby;
4. Wsuwanie szerokiego języka z ust;
5. Odklejanie językiem chrupek kukurydzianych lub opłatka z podniebienia przy szeroko otwartych ustach;
6. Kłaskanie czubkiem języka o podniebienie twarde, od wolnych do szybkich ruchów;
7. Wielokrotne odrywanie języka przyklejonego całą powierzchnią do podniebienia przy szeroko otwartych ustach;
8. Zlizywanie z przedniej części podniebienia twardego przyklejonego kawałka czekolady, miodu, dżemu lub opłatka przy szeroko otwartej buzi;
9. Naśladowanie lub ssanie prawdziwego cukierka czubkiem języka;
10. Przytrzymanie paska papieru wargami, a następnie zdmuchiwanie go z ust;
11. Szybkie wypowiedzenie głoski l;
12. Szybkie i kilkukrotne wypowiedzenie ly z językiem uderzającym o górną wargę;
13. Szybkie i energiczne wypowiedzenie t dziąsłowego, d dziąsłowego, połączeń td, tdn, tede, teda, tede, tedu;
14. Parskanie wargami;
15. Energiczne pionowe poruszanie warg bokiem palca.

### **Zestaw ćwiczeń narządów mowy, przygotowujących do wywołania głosek p, b (czyli dwuwargowych):**

1. Zdmuchiwanie lekkiego przedmiotu z ręki (piórka, kłębka waty, papierowej kulki, piłki pingpongowej).
2. Dmuchiwanie na wiatraczki, chorągiewki, naprzemiennie krótko i długo.
3. Nadmuchiwanie balonów.
4. Robienie baniek mydlanych.
5. Rozdmuchiwanie chrupek, kawałków styropianu, pociętej gąbki.
6. Dmuchiwanie na papierowe ozdoby zawieszane na nitkach o różnej długości ponad głową osoby ćwiczącej.

7. Dmuchiwanie na papierowe okręciki pływające w misce z wodą.
8. Dmuchiwanie na piłeczkę pingpongową po wyznaczonej trasie.
9. Naśladowanie pożegnania: „pa, pa!”.
10. Energiczne uderzanie wargami o siebie.

Oczywiście tak przedstawione dzieciom ćwiczenia wywołają znużenie w przeciągu kilku minut. Dlatego też warto wpleść je w gry i zabawy.

### **Przykładowe propozycje gier i zabaw usprawniających pracę aparatu artykulacyjnego:**

1. Bajki logopedyczne – dorosły z zachowaniem różnorodnej intonacji opowiada bajkę i razem z dzieckiem wykonuje ćwiczenia:  
*Bajka o wężu* - Wąż spał smacznie w swojej jaskini (*język leży płasko na dnie jamy ustnej*). Kiedy mocniej zaświeciło słońce, zaczął się wiercić (*dzieci poruszają czubkiem języka za dolnymi zębami*). Obudził się, podniósł (*dotykają językiem do dziąseł za górnymi zębami*) i rozejrzał dookoła (*oblizują górne i dolne zęby od strony wewnętrznej*). Chciał wysłiznać się ze swojej jaskini (*dzieci przeciskają język między zbliżonymi do siebie zębami*), ale okazało się, że przejście zablokował duży kamień (*przy złączonych zębach rozchylają i łączą wargi*). Po kilku próbach udało się przeszkodę ominąć. Wąż wyszedł na zalaną słońcem polanę (*wysuwają język daleko do przodu*). Zatańczył uradowany (*uczestnicy rozchylają usta jak przy uśmiechu, oblizują wargi ruchem okrężnym*) i zasyczał głośno (*wymawiają sss....*
2. Gra memory – na przygotowanych kartonikach zamieszczamy zdjęcia lub symbole przedstawiające ćwiczenia artykulacyjne i zgodnie z zasadami klasycznej gry *memory* (zwanej także *pamięć*) bawimy się.
3. Gry planszowe – na polach po których poruszają się pionki umieszczamy symbole ćwiczeń artykulacyjnych. Gracze mijając te pola wykonują ćwiczenia.
4. Łamigłówki – labirynty, identyfikowanie, cienie itd. również mogą być wykorzystywane do usprawniania warg, języka i podniebienia pod warunkiem, że zostaną właściwie przygotowane.

Życzę przyjemnej i świadomej zabawy z dziećmi,  
Kamila Olejnik