

ZESTAW ĆWICZEŃ DLA PIĘCIO- I SZEŚCIOLATKÓW DO WYKORZYSTANIA W DOMU

ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE ARTYKULACJĘ

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH:

- wdech przez nos, wydech ustami;
- unoszenie rąk w górę podczas wdechu, spokojne opuszczanie rąk przy wydechu;
- wdech i zdmuchiwanie płomienia świeczki (powoli, szybko) na wydechu;
- wdech wymawiając „s” z jednakową głośnością;
- dmuchanie na skrawki papieru, waciki, piłeczki;
- nadmuchiwanie balonów;
- gra na organkach, trąbce, gwizdku;
- puszczanie baniek mydlanych;
- naśladowanie głosów zwierząt z przeciąganiem dźwięku np. muuu, beee, kukuryku lub kilkakrotne powtarzanie np. ko – ko – ko, kwa – kwa – kwa itd.;

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH WARGI I JEZYK DLA POSZCZEGÓLNYCH ZABURZEŃ GŁOSEK:

Szereg szumiący (sz, ż, cz, dż):

- wysuwanie języka i cofanie go;
- „spacer języka” – język raz na dole, raz u góry;
- unoszenie języka do górnych zębów, cofanie go;
- „liczenie” językiem zębów (górnych i dolnych);
- kierowanie języka do kącików warg;
- składanie języka „na pół”;
- robienie z języka „wanienki”;
- oblizywanie językiem warg;
- wysuwanie warg do przodu;
- cmokanie, tworzenie „ryjka”;
- uśmiech – rozchylanie warg;
- malowanie warg pomadką i pozostawianie na kartce papieru „całusów”.

Przy wymawianiu głosek szumiących (sz, ż, cz, dż) język znajduje się za górnymi zębami, za wálkiem dźwiękowym, a jego boki dotykają górnych zębów. Zęby są zwarte, zaś wargi lekko wysunięte do przodu.

Szereg syczący (s, z, c, dz):

- wysuwanie języka do przodu i cofanie go;
- na przemian: język szeroki i wąski;

- ułożenie języka za dolnymi zębami i cofanie go;
- rozchylenie warg – uśmiech;
- złożenie języka na pół (rulonik).

Przy wymawianiu głosek szeregu syczącego (s, z, c, dz) język znajduje się za dolnymi zębami. Zęby są zbliżone, a wargi rozchylone (uśmiech), spłaszczone przylegają do zębów, które są widoczne.

Szereg ciszący (ś, ź, ć, dź):

- próby wymowy cichutko „i”, a potem „chi”;
- cofanie języka nie unosząc go do góry;
- robienie z języka „kocięgo grzbietu” – (czubek języka na dole, a środek jak najwyżej);
- kłaskanie środkiem języka;
- ssanie cukierka.

Przy wymawianiu głosek szeregu ciszącego (ś, ź, ć, dź) środek języka unosi się do góry, do przedniej części podniebienia twardego. Zęby są zbliżone do siebie, a wargi lekko zaokrąglone.

Reranie (głoska r):

- wysuwanie wąskiego języka i cofanie go;
- wysuwanie szerokiego języka i cofanie go;
- kładzenie szerokiego języka na górnych zębach i górnej wardze;
- „zagładanie” językiem do gardła – cofanie go wzdłuż podniebienia;
- mlaskanie;
- kłaskanie językiem;
- „czesanie języka” – wsuwanie go między lekko rozwarte zęby i wysuwanie.
- Ćwiczenia przygotowawcze rozpoczynamy od szybkiego wymawiania głosek tttt, dddd, ttdtdt, tdntdntdn, tedutedu, tede, tede, tede. Język musi być rozluźniony. Ćwiczenia prowadzimy przy otwartych ustach, gdyż wtedy zmuszamy język do wykonywania ruchów potrzebnych przy td. Przy zębach zwartych język pracuje minimalnie.

Przy wymawianiu głoski r czubek języka drga – wibruje uderzając o wałek dziąsłowy za górnymi zębami. Boki języka dotykają wewnętrznych powierzchni górnych zębów i dziąseł.

Mowa bezdźwięczna:

- parskanie wargami (brr),
- nadymanie policzków,
- gra na grzebieniu, harmonijce ustnej,
- mruczenie melodii,
- długie wymawianie mmmmmmmmm

Przy wymowie bezdźwięcznej nie trzeba ustawiać narządów artykulacyjnych, gdyż głoski dźwięczne (z wyjątkiem m, n, r, l) mają swoje odpowiedniki dźwięczne: b – p, d – t, w – f itd. Articulacja tych par jest identyczna, a różnica polega na dźwięczności (drżaniu więzadeł głosowych, napięciu warg i policzków). Bardzo ważne są tu ćwiczenia słuchowe w różnicowaniu głosek: dźwięcznych i bezdźwięcznych. Zaleca się lekkie pochylenie głowy ze ściągnięciem podbródka, co sprzyja zwarciu więzadeł głosowych. Ćwiczenia rozpoczynamy od udźwięczniania głosek między samogłoskami np. aba, abo, abu, aby.

Nieprawidłowa wymowa głosek: k, g:

- opieranie języka o dolne zęby;
- unoszenie środka języka do podniebienia twardego i miękkiego;
- podwijanie języka;
- ssanie cukierka (środkiem języka);
- szerokie otwieranie i zamykanie ust;
- ziewanie, chrapanie;
- kasłanie z językiem wsuniętym między zęby;
- płukanie gardła wodą;
- przenoszenie słomką lekkich przedmiotów.

Wszystkie głoski utrwalamy w przedstawionej poniżej kolejności:

- izolacja
- sylaby
- wyrazy
- związki wyrazowe
- zdania
- opowiadanie ilustracji.

Dzieci uczęszczające na terapię logopedyczną w przedszkolu posiadają materiały do utrwalania ćwiczeń w zeszytach logopedycznych. Proszę również o utrwalania ćwiczonych głosek podczas codziennych rozmów z dziećmi, podczas zabaw, gier oraz wspólnego czytania książek.

Magdalena Pikuła

Logopeda