**Ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne.**

Ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny wymagają naśladowania przez dziecko

demonstrowanych ruchów. Aby naśladować proponowany ruch dziecko musi: wykonać jego

analizę, syntezę, rozumieć polecenia, mieć odpowiednią motywację, a przede wszystkim mieć

możliwość jego wykonania.

1. **Język** – jest narządem pełniącym szczególne zadanie w czasie mówienia i od jego

sprawności ruchowej oraz precyzji ruchów zależy artykulacja większości głosek .Dlatego

też usprawnianie języka musi obejmować wszystkie jego funkcje, aby osiągnąć prawidłowa

artykulację. A oto przykładowe ćwiczenia czynne języka

- wysuwanie i cofnie języka

- przenoszenie języka od kącika do kącika warg

- wysuwanie języka na brodę

- oblizywanie dolnej wargi i brody

- unoszenie języka do nosa

- oblizywanie górnej wargi

- ruch okrężny języka wokół warg (można je posmarować miodem, dżemem itp.)

- oblizywanie wewnętrznej strony warg (ruch u dołu, u góry i kolisty),

- wypychanie językiem policzków

- unoszenie czubka języka do zębów

- unoszenie czubka języka do dziąseł (z artykulacją głoski”l”)

- kląskanie językiem

- wysuwanie szerokiego języka tzw. łopata

- wysuwanie wąskiego języka (bez opierania się na wardze)

- spłaszczanie i zwężanie języka (bez opierania się na wardze)

- ruchy poziome języka pomiędzy kącikami warg (bez opierania się na wardze)

- unoszenie języka do nosa i wywijanie na brodę.

Przy ćwiczeniach języka zwracamy uwagę na odizolowanie jego ruchów od ruchów żuchwy,

która musi być nieruchoma. Ruchy żuchwy „przytrzymują” język.

**2. Żuchwa**

**-** opuszczanie szczeki dolnej z wyraźnym zaznaczeniem dwu faz przy otwieraniu:

a) ruch od zamknięcia do pozycji umiarkowanej – otwarcia i b) pogłębienie otwarcia

(szczęka dolna zajmuje skrajnie niską pozycję)

- opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej przy zamkniętych wargach. W pozycji

uniesionej (górnej) zęby zaciśnięte

- przy otwartych wargach ruchy szczęki dolnej do skrajnej pozycji przedniej i powrót do

pozycji spoczynkowej

3. **Wargi –** są narządem bardzo ruchliwym. W czasie mówienia sprawność ich w istotny

sposób wpływa na artykulacje wielu głosek, a więc wszystkich samogłosek, spółgłosek

dwuwargowych („p”, „b”, „m”) i wargowo- zębowych („f”, „w”). Ćwiczenia warg

muszą być więc wykonywane z odpowiednią dokładnością.

- nadymanie policzków

- nadymanie policzków z uwolnieniem nagromadzonego w jamie ustnej powietrza

(powstający szmer przypomina głoskę „p” z silnym rozwarciem

- zaokrąglanie i spłaszczanie (rozciąganie warg przy zwartych szczękach)

- cmokanie przy dowolnym układzie warg

- wymawianie samogłosek ustnych z przesadną artykulacją

4. **Podniebienie miękkie** – sprawnie funkcjonujące zapewnia prawidłowe brzmienie głosek

ustnych. W czasie ich artykulacji podniebienie miękkie przywiera do tylnej ściany jamy

gardłowej. Ćwiczenia podniebienia miękkiego są dość kłopotliwe, dlatego proponuję tylko

najprostsze:

- ziewanie przy nisko opuszczonej żuchwie

- oddychanie: wdech przez nos, wydech przez usta

- energiczne wymawianie sylab z głoską tylnojęzykową „k” np. aku, aka, ak, eku itp

– kaszlanie przy wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej języku

– chrapanie na wdechu i wydechu

Podane ćwiczenia stanowią minimum, które należy wykonywać w celu usprawniania ogólnej

motoryki aparatu artykulacyjnego przed podjęciem ćwiczeń artykulacyjnych. Wszystkie ćwiczenia

wykonujemy z dzieckiem w wolnym tempie ale rytmicznie, powtarzając każde ćwiczenie 3-5 razy.