

GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

- ćwiczenia artykulacyjne



Warunkiem prawidłowego wymawiania wszystkich głosek są sprawni działające narządy mowy.

Realizacja każdej głoski wymaga innego układu artykulacyjnego i innej pracy mięśni.

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych mają na celu wypracowanie zręcznych i celowych ruchów języka, warg i podniebienia.

Dziecko musi mieć wyczucie danego ruchu i położenia poszczególnych narządów mowy, co jest wstępem do wywołania prawidłowej głoski i korygowania w ten sposób wadliwej wymowy.

W poprawę sprawności artykulacyjnej swojego dziecka mogą włączyć się rodzice poprzez systematyczne ćwiczenia w domu.

Ćwiczenia te prowadzone powinny być w formie zabawy i przynajmniej w początkowym okresie pod kontrolą wzrokową z wykorzystaniem lusterek.

Poniżej kilka przykładowych ćwiczeń:

Ćwiczenia języka:

1. Wysuwanie języka- język wąski i szeroki. Kierowanie języka w kącki ust: w prawo i w lewo – przy szeroko otwartych ustach.
2. Unoszenie języka na górną wargę- język wąski i szeroki (usta

szeroko otwarte).

Ćwiczenie wykonujemy bez pomocy dolnej wargi.

3. Unoszenie języka za górne zęby i cofanie go do podniebienia miękkiego.
4. Dotykanie językiem zębów trzonowych górnych i dolnych. Dotykanie językiem poszczególnych zębów – po kolei.
5. Język w przedsionku jamy ustnej, oblizywanie zębów(ruch okrężny). Oblizywanie warg ruchem okrężnym- usta szeroko otwarte.
6. Mlaskanie czubkiem języka. Mlaskanie środkiem języka. Przyssanie języka do podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
7. Robienie z języka tzw. „**łyżeczki**”- czubek języka i boczne krawędzie zadarte do góry.
8. „ **Kłaskanie**” językiem – jedzie konik.

Ćwiczenia warg:

1. Szerokie otwieranie ust i zamykanie. Wysuwanie warg do przodu (jak przy samogłosce u), rozchylanie warg (jak przy samogłosce e). Ruchy wysuwania i rozchylania wykonujemy naprzemiennie.
2. Złączyć wargi płasko. Rozciąganie warg przez cofnięcie kącików ust (jak przy samogłosce i).
3. Dmuchanie przez złączone wargi, lekko wysunięte do przodu; parskanie, cmokanie.
4. Wymawianie samogłosek: i-u, a następnie a,e,u,i,o,y (zachować tę kolejność).
5. Naśladowanie ruchów przeżuwania przy złączonych wargach.

Zabawa artykulacyjne:

1. Zabawa w „Sprzątanie buzi”:

Język sprząta podłogę - poruszanie czubkiem języka za dolnymi zębami;

Język odkurza ściany - poruszanie językiem po wewnętrznej ścianie policzków;

Język obmiata sufit - przesuwanie językiem od górnych zębów w

kierunku podniebienia miękkiego;

Język myje okna na piętrze - oblizywanie górnych zębów i na parterze-
dolnych zębów;

Język wymiata kurz z rogów drzwi -kierowanie języka w kąciki ust;

Język myje drzwi - oblizywanie ust ruchem okrężnym;

Język trzepie dywan - „kłaśkanie” językiem.