

Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych.

Ćwiczenia warg:

Wymawianie na przemian „a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej; podobnie samogłoski „e-o”.

1. Naprzemienne wymawianie „i – u”.
2. Cmokanie; cmokanie bezgłośnie – „rybka”.
3. Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
4. Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
5. Wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech” - przy złączonych zębach.

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. Kłaskanie językiem – zabawa „jedzie konik”.
4. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust /żuchwa opuszczona/.
5. Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust. Zabawa „tykanie zegara”.
6. Liczenie ząbków języczkiem – język dotyka po kolei do ząbków, nie można żadnego pominąć.

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.
4. „Chrapanie” na wdechu i wydechu.

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. Balonik pęka – nadymanie policzków i gwałtowne wypuszczanie powietrza – palce „przebijają” baloniki.
5. Z balonika uchodzi powietrze – nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza.

Ćwiczenia oddechowe

Kilka ogólnych informacji:

- dziecko powinno wdychać powietrze przez nos, a wydychać przez usta- taki tor oddechowy zapewni prawidłowy rozwój i funkcjonowanie aparatu artykulacyjnego
- dzieci, które oddychają przez usta, mają je cały czas otwarte powinny zostać zapisane na konsultację laryngologiczną

- artykulacja powinna odbywać się na wydechu

Przykłady ćwiczeń oddechowych:

1. Zdmuchiwanie z ręki papierowych kulek/piórek.
2. Dmuchiwanie baniek mydlanych.
3. Dmuchiwanie na wiatraczki.
4. Dmuchiwanie na niewielkie elementy zawieszone na sznurku.

Ćwiczenia fonacyjne.

Przykłady ćwiczeń:

1. Zabawy dźwiękonaśladowcze – naśladowanie odgłosów zwierząt, przedmiotów.
2. Naśladowanie śmiechu różnych ludzi:
 - mężczyzna- głośne „hohohoho”
 - kobieta- o średnim natężeniu „hahahaha”
 - staruszka- cichutko „hehehehe”
 - dziewczynki- piskliwy „hihihihi”
 - chłopcy- hałaśliwy „hahahaha”

Przydatne linki:

<https://www.logotorpeda.com/>

<https://www.mimowa.pl/>

<https://sukcesdziecka.pl/blog/seplenienie-miedzyzebowe-wyzwaniem-dla-rodzica-i-logopedy/>

<https://sukcesdziecka.pl/blog/seplenienie-co-to-takiego/>

<https://sukcesdziecka.pl/blog/usprawnianie-oddychania-w-zabawie/>