

Ćwiczenia logopedyczne pomocne w terapii wad wymowy

Szanowni Państwo!

Proponowane przeze mnie poniżej ćwiczenia logopedyczne mogą okazać się pomocne dla wielu dzieci z wadami wymowy najczęściej spotykanymi w gabinecie logopedycznym naszej szkoły. Mają one na celu poprawienie ruchomości aparatu artykulacyjnego (warg, policzków i języka), a także kształtowanie prawidłowego toru oddechowego (wdech nosem, wydech ustami).

Można je stosować nie tylko jako swoistą rozgrzewkę przez właściwymi ćwiczeniami logopedycznymi, ale także jako zabawę, która dodatkowo wspiera dzieci w dążeniu do prawidłowej wymowy ćwiczonych głosek.

Warto pamiętać, że poniższe ćwiczenia artykulacyjne mają największą wartość terapeutyczną, gdy wykonywane są regularnie. Warto wykonywać je często, w formie nawet kilkuminutowej wspólnej zabawy. Do ćwiczeń można wykorzystać lustro. Dzięki niemu, zwłaszcza na początku, dziecku będzie łatwiej kontrolować ułożenie aparatu artykulacyjnego.

Rozgrzewka przygotowująca do wymowy głoski [r]¹:

1. Otwórz buzię, obliź czubkiem języka górną i dolną wargę.
2. Otwórz buzię, połóż luźny język w kształcie szerokiej łopaty na dolną wargę, a następnie przenieś go na górną wargę. Wykonaj kilka ruchów języka w górę (na górną wargę) i dół (na dolną wargę).

Jeśli rozluźnienie i rozszerzenie języka przychodzi z trudem przed tym zadaniem polecam wykonać „masaż” boków języka trzonowymi zębami – przy pomocy tylnych zębów żujemy język jednocześnie z prawej i lewej strony – ważne jest, aby nie ruszał się w prawą i lewą stronę, lecz znajdował się na środku.

3. Otwórz usta, ułóż szeroki, luźny język na górnych zębach od wewnątrz.
4. Otwórz usta i ułóż szeroki, luźny język na dziąsłach za górnymi zębami.

¹Opracowanie własne na podstawie:

- Bożena Senkowska, *Seria logopedyczna. Sylaby, słowa, wyrazy. Ćwiczenia artykulacyjne: głoska r.*, zeszyt 8.

- Magdalena Bielenin, Anna Willman, *Ćwiczenia logopedyczne dla uczniów klas 1-3.*

- Iwona Michalak-Widera, *Miłe uszom dźwięki. Usprawnienie narządów mowy i ćwiczenia prawidłowego wymawiania głosek.*

5. Otwórz buzię i uderzaj czubkiem szerokiego języka o górne dziąsła. Nie ruszaj przy tym żuchwą. Możesz delikatnie przytrzymać palcem wskazującym brodę w dół, by mieć pewność, że żuchwa się nie rusza.

6. Zbliź lekko do siebie zęby. Wysuwaj i wsuwaj czubek języka przez cienką szczelinę między nimi.

7. Otwórz buzię, żuchwę trzymaj nieruchomo, język ułóż na górnych zębach od wewnątrz. Wymawiaj delikatnie i szybko głoskę „t”.

8. Otwórz buzię, język ułóż na dziąsłach przy górnych zębach. Szybko i delikatnie wymawiaj głoskę „d”.

9. Wymawiaj na przemian delikatnie i szybko: „t” (język na zębach) i „d” (język na dziąsłach) – przy otwartej buzi i nieruchomej żuchwie (możesz przytrzymać delikatnie brodę).

10. Wymawiaj: tda, tdo, tde, tdu, tdy („t” krótko z językiem ułożonym na górnych zębach, „d” krótko z językiem na dziąsłach; „a, o, u, e, y” - nieco dłużej i mocniej). Zaczynaj wolno i stopniowo zwiększaj tempo wypowiedzenia sylab, dbając jednocześnie o wyrazistość wymowy.

11. Zabaw się w przybysza z innej planety i powtarzaj za dorosłym słowa w języku obcych:

- nalapatada,

- nolopotodo,

- nelepetede,

- nuluputudu,

- nykypytydy,

- bda, bdo, bde, bdu, pdy,

- pta, pto, pte, ptu, pdy,

- ente dente,

- tla, tlo, tlu.

Zaczynaj wolno i stopniowo zwiększaj tempo wypowiedzenia sylab, dbając jednocześnie o wyrazistość wymowy.



Rozgrzewka przygotowująca do wymowy głosek [s], [z], [c], [dz] ²:

1. Przy otwartych ustach dotykaj językiem wewnętrznej strony górnych i dolnych zębów.
2. Przy otwartych ustach przesuwaj czubek języka po wewnętrznej stronie dolnych zębów („umyj” dolne zęby czubkiem języka od wewnątrz).
3. Połóż płaski, szeroki i luźny język za dolnymi zębami.

Jeśli rozluźnienie i rozszerzenie języka przychodzi z trudem przed tym zadaniem polecam wykonać „masaż” boków języka trzonowymi zębami – przy pomocy tylnych zębów żujemy język jednocześnie z prawej i lewej strony – ważne jest, aby nie ruszał się w prawą i lewą stronę, lecz znajdował się na środku.

4. Rozciągnij wargi i kącki ust jak w szerokim uśmiechu, zęby miej złączone, ale nie ściskaj ich.

²Opracowanie własne na podstawie:

- Bożena Senkowska, *Seria logopedyczna. Sylaby, słowa, wyrazy. Ćwiczenia artykulacyjne: szereg syczący.*, zeszyt 2.
- Iwona Michalak-Widera, *Miłe uszom dźwięki. Usprawnienie narządów mowy i ćwiczenia prawidłowego wymawiania głosek.*

5. Dmuchał na płomień świecy w taki sposób, aby płomień jak najdłużej „tańczył” i wyginał się (raz słabiej, raz mocniej), ale przy tym nie zgasł. Stopniowo zwiększaj trudność, coraz bardziej odsuwając świecę. Zwróć uwagę, aby język znajdował się za dolnymi zębami.

To zadanie proszę wykonywać pod nadzorem osoby dorosłej.

6. Zrób zawody w dmuchanie na puchowe kuleczki, kulki z waty lub inne lekkie przedmioty. Staraj się wydmuchać z nieruchomej, rozprostowanej dłoni przedmiot jak najdalej.
7. Zabaw się w dmuchanie baniek mydlanych. Raz wydmuchuj szybko dużo małych baniek. Innym razem, dmuchając powoli, staraj się zrobić jak największą bańkę.



Rozgrzewka przygotowująca do wymowy głosek [sz], [ż], [cz], [dż] ³:

1. Żuj brzegi języka zębami trzonowymi w celu rozciągnięcia całej jego powierzchni. Ważne jest, aby nie ruszał się w prawą i lewą stronę, lecz znajdował się na środku.
2. Wysuwaj szeroki język na zewnątrz jamy ustnej.
3. „Kłaskaj” językiem – naśladowaj odgłos konia uderzającego kopytami o bruk.
4. „Parskaj” wargami – naśladowaj odgłos konia zmęczonego po jeździe z poprzedniego zadania.
5. Policz zęby za pomocą języka – dotykaj czubkiem języka górnych zębów po stronie wewnętrznej podczas szerokiego otwierania jamy ustnej.

³Opracowanie własne na podstawie:

- Iwona Michalak-Widera, *Miłe uszom dźwięki. Usprawnienie narządów mowy i ćwiczenia prawidłowego wymawiania głosek.*

6. Naśladuj mycie zębów językiem – oblizuj językiem górne zęby po wewnętrznej stronie podczas szerokiego otwierania jamy ustnej.
7. Zabawa w „zaczarowany język” – czubek języka przytrzymaj przez kilka sekund na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach..
8. Posmaruj podniebienie czymś, co lubisz (np. miodem, ulubionym dżemem, kremem czekoladowym). Zliź wszystko dokładnie z podniebienia, cofając język w głąb jamy ustnej. Zaczynaj od górnych zębów, a kończ przy gardle.
9. Wydmuchuj powietrze przez język zwinięty w tzw. rynienkę. Niech boki języka przylegają do górnych dziąseł.
10. Naśladuj mlaskanie.



Rozgrzewka przygotowująca do wymowy głosek [ś], [ź], [ć], [dź]⁴:

1. Przy otwartych ustach czubkiem języka dotykaj na przemian wewnętrznej strony górnych i dolnych zębów.
2. Przy otwartych ustach przesuwaj czubek języka za dolnymi zębami raz w jedną, raz w drugą stronę.
3. Przy otwartych ustach unieś środek języka do podniebienia, blisko dziąseł, a czubek języka oprzyj o dolne zęby („koci grzbiet”).

⁴Ćwiczenia proponowane w książce:

- Bożena Senkowska, *Seria logopedyczna. Sylaby, słowa, wyrazy. Ćwiczenia artykulacyjne: szereg ciszący*, zeszyt 3.

4. Otwórz buzię, a język ułóż tak, jak w poprzednim ćwiczeniu i odbijaj nim o górne dąsłko (czubek języka oparty o dolne zęby).
5. Otwórz buzię. Na środku języka połóż mały cukierek, czubek języka oprzyj o dolne zęby, następnie „przytul” cukierek środkiem języka do podniebienia (blisko dąsł) i ssij cukierek.
6. Ułóż buzię w szeroki ryjek podobny do elipsy.
7. Wymawiaj „ihhiihhiihii” z szeroko otwartą buzią. Stopniowo zaciskaj zęby i mów szeptem „hhii”.

