Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych

U większości dzieci z wadą wymowy występuje obniżona sprawność narządów artykulacyjnych (języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego). Czasem przyczyną wady wymowy są nieprawidłowości w budowie anatomicznej narządów mowy. Przyczyną bywają także, szczególnie u dzieci młodszych, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego połykania.
Optymalną sytuacją byłoby, gdyby ćwiczenia prowadzone były według zaleceń logopedy.
Ćwiczenia tego typu początkowo powinny być wykonywane przy kontroli wzrokowej – przed lustrem, stopniowo przechodząc do ćwiczeń bez kontroli wzroku. Większość ćwiczeń wymaga wielokrotnego powtarzania, więc konieczne jest stosowanie metod zabawowych podczas ćwiczeń oraz zmiany środków używanych przez osobe ćwiczącą z dzieckiem.

Ćwiczenia warg:

1. Wymawianie na przemian „ a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.

2. Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „ iii”.
3. Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „ uuu”.
4. Naprzemienne wymawianie „ i – u”.
5. Cmokanie.
6. Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
7. Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
8. Dmuchanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.

Ćwiczenia języka:

1. „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
2. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
3. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych (krążenie językiem).
4. Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
5. Kląskanie językiem.
6. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust.
7. Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
8. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

1. Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
2. Płukanie gardła ciepłą wodą.

3. „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
4. Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
5. Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu,gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk...
6. Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, igi, ago, egę

   itp.
7. Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo

   nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

Ćwiczenia policzków:

1. Nadymanie policzków – „ gruby miś”.
2. Wciąganie policzków – „ chudy zajączek”.
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem,

   powolne wypuszczanie powietrza.
4. Naprzemiennie „ gruby miś” – „ chudy zajączek”.
5. Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na

   zmianę.

Ćwiczenia prawidłowego połykania

/ wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym/:

1. Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych

   a następnie zamkniętych ustach.
2. Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
3. Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie

   śliny.
4. Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.