

Ćwiczenia usprawniające narządy mowne (artykulacyjne) mają na celu wypracowanie celowych ruchów języka, warg, podniebienia miękkiego. Dziecko ćwiczy umiejętność wyczuwania określonego ruchu i położenia narządów mownych podczas artykulacji danej głoski. Dzieci upośledzone umysłowo charakteryzuje obniżona sprawność ruchowa narządów mownych, której symptomem jest niedbały sposób mówienia. Bywa, że sama gimnastyka narządów artykulacyjnych wystarczy do usunięcia prostych zniekształceń wypowiedzi.

ZESTAW ĆWICZEŃ:

1. Ćwiczenia usprawniające język

- wysuwanie języka do przodu, unoszenie go na górną wargę, opuszczanie do brody
kierowanie języka w kąci ust (w kierunku lewego i prawego ucha)
- oblizywanie podniebienia od górnych zębów do podniebienia miękkiego –
oblizywanie warg ruchem okrężnym –
- dotykanie czubkiem języka górnych zębów i górnej wargi oraz dolnych zębów i wargi
- skrobanie grzbietu języka poprzez przesuwanie go przez zbliżone szczęki
- zwijanie języka w rulonik - wysuwanie języka jak najdalej z ust i chowanie go jak najdalej
- mlaskanie czubkiem języka, mlaskanie środkiem języka, przyssanie języka do podniebienia przy szeroko otwartych ustach (ssania cukierka).

2. Ćwiczenia warg

- wysuwanie warg, jak przy „u” rozchylanie warg, jak przy „e”. Ruchy wysuwania i rozchylania warg należy wykonywać naprzemiennie - rozciąganie warg, jak przy „i”
- układanie dolnej wargi na górną i górnej na dolną - wysunąć wargi do przodu, ściągnąć je i przesuwać w kąci ust
- dmuchanie przez złączone wargi lekko wysunięte do przodu
- gwizdanie, parskanie, cmokanie - podnoszenie wargami ołówka lub innego przedmiotu
- nabieranie powietrza pod górną, później pod dolną wargę
- ssanie górnej i dolnej wargi
- podtrzymywanie wargami kartki papieru
- wymawianie spółgłosek: i-u, a następnie a, e, u, i, o, y (należy zachować tę kolejność).

Powyższe ćwiczenia języka i warg można prowadzić w formie zabawowej, np. oblizujemy się, jak kotek po wypiciu mleka, lub miś po zjedzeniu miodu, itp.

Zabawa „Zjadacz makaronu” ma na celu poprawienie muskulatury warg. Polega ona na stopniowym wciąganiu do ust nitki makaronu (stopniowo coraz dłuższej). W przypadku zawodów zwycięża to dziecko, które pierwsze wciągnie do buzi nitkę makaronu.

3. Ćwiczenia szczęki dolnej - opuszczanie i unoszenie szczęki (naśladowanie ziewania) - przesuwanie dolnej szczęki w lewą a następnie w prawą stronę - przy rozchylonych wargach wysuwanie dolnej szczęki do przodu oraz cofanie - wykonywanie ruchów żucia - chwytanie dolnymi zębami górnej wargi.

4. Ćwiczenia podniebienia miękkiego - głębokie oddychanie – wdech nosem, wydech ustami - oddychanie tylko przez nos lub tylko ustami - energiczna wymowa połączeń głoskowych: ku, gu, ko, go, oko, ogo, uchu, ugu, np. naśladowanie głosów ptaków - chrapanie, naśladowanie kaszlu. Powyższe ćwiczenia należy prowadzić w formie zabawowej.