

Trening narządów artykulacyjnych

W procesie prawidłowej wymowy głosek ważną rolę odgrywają sprawne narządy artykulacyjne. Obniżenie w zakresie motoryki i czucia ustno - twarzowego powoduje zakłócenia w celowych ruchach, przez co zaburzona jest kinestezja aparatu mowy. Odpowiada ona czuciu ułożenia narządów mowy właściwego poszczególnym głoskom.

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych mają na celu usprawnienie języka, warg, policzków, żuchwy, podniebienia miękkiego. Czasem przyczyną wad wymowy są nieprawidłowości w budowie twarzoczaszki. Dzieci mają wiele problemów z pionizacją języka. Jest to umiejętność unoszenia czubka języka do punktu za górnymi zębami i przyklejania go do podniebienia. Wiąże się z prawidłową pozycją spoczynkową języka. Najczęstszymi przyczynami leżenia języka na dnie jamy ustnej jest zbyt długie ssanie smoczka, ssanie kciuka, słabe napięcie mięśniowe, skrócone wędzidełko języka, oddychanie przez usta, tzw. infantylne połykanie. Mała ruchomość warg widoczna jest w braku wysunięcia ust do przodu, małą ruchomością wargi górnej, nie zwieraniem warg, nieprecyzyjnymi ruchami. Osłabiony mięsień okrężny ust wpływa na sposób pobierania pokarmu i napojów. Praca policzków także wiąże się z obniżonym/podwyższonym napięciem mięśniowym przekładającym się na cały kompleks ustno-twarzowy. Funkcjonowanie żuchwy również ma istotne znaczenie. Należy ją rozluźniać w przypadku szczękocisku, likwidować skłonność do zgrzytania i zaciskania zębów. Podniebienie miękkie, czyli ruchomy fałd mięśniowo-śluzówkowy jest ważny podczas spokojnego oddychania, zwisa łukowato ku tyłowi od podniebienia twardego. W czasie połykania unosi się i ustawia poziomo stykając z tylną ścianą gardła. Oddziela część nosową gardła od ustnej. Na jego tylnej wolnej krawędzi znajduje się jęczyczek (łac. *uvula*). Podniebienie miękkie łączy się z uruchomieniem rezonatora nosowego w mowie. W sytuacji patologicznej deformuje akustykę głosek ustnych powodując nosowienie (rynolalię).

Małec, wykonując ćwiczenia logopedyczne, często pomaga sobie paluszkami. Dlatego też zmagania artykulacyjne powinny być poprzedzone odpowiednim przygotowaniem motorycznym buzi i języka. Aktywności związane z percepcją przestrzeni jamy ustnej wpływają na wytwarzanie i stabilizowanie się prawidłowych wzorców kinestetyczno-

ruchowych głosek oraz wyrazistość i płynność mówienia. Praktyka oralna, czyli planowanie ruchu wymaga odtworzenia sekwencji ruchowych w odpowiedniej kolejności.

Gimnastyka buzi i języka stanowi podstawę zajęć logopedycznych dla dzieci. Ćwiczenia powinny być wykonywane przy kontroli wzrokowej – przed lustrem. Zaczynamy od najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. Trening artykulatorów powinien być prowadzony systematycznie. Pamiętajmy, że dzieci mają naturalną skłonność do wielokrotnego powtarzania ulubionych zabaw. Czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka. Zadaniem dorosłego jest instruktaż i pokaz poprawnie wykonanego zadania oraz zachęcanie dziecka do pracy. Prawidłową wymowę można kształtować od najmłodszych lat.

Spis ćwiczeń aktywizujących narządy artykulacyjne

Ćwiczenia języka:

Pionizacja języka poprzez uwrażliwienie miejsc ważnych z punktu artykulacji oraz połykania.

- Unoszenie języka do nosa, na boki, do brody.
- Unoszenie języka do wałka dziąsłowego.
- Cofanie szerokiego języka wzdłuż podniebienia.
- Kląskanie językiem.
- Młynek – kręcenie językiem w lewą i prawą stronę.
- Naśladowanie ssania cukierka czubkiem języka.
- Zlizywanie z podniebienia kropli miodu, dżemu itp.
- Zlizywanie czepliwych substancji np. miodu, nutelli z talerzyka.
- Oblizywanie górnej i dolnej wargi.
- Dotykanie podniebienia przy otwartych ustach.
- Mycie językiem zębów.
- Wysuwanie języka z buzi np. szerokiego (język jak łopata), wąskiego (język przyjmuje kształt grotu).
- Dynamiczne mlaskanie.
- Ostrzenie języka o górne zęby.
- Masowanie języka przygryzając go delikatnie zębami.
- Masaż języka przez zęby. Przciskanie go przez zaciśnięte, lekko rozwarne zęby.

- Naśladowanie lizania lodów.
- Wysuwanie i chowanie języka.
- Wykonywanie miseczki z języka.
- Dotykanie językiem do ostatnich zębów na górze i na dole.
- Uderzanie językiem w podniebienie.
- Cofanie języka – koci grzbiet.
- Po odpowiednim wyćwiczeniu rurka z języka itp.

Ćwiczenia warg:

- Wykonywanie różnych min. Naśladowanie i nazywanie emocji -zdziwienia, smutku, uśmiechu, złości itp.
- Wysuwanie warg do przodu.
- Układanie warg w „dzióbek” i przesuwanie na boki.
- Unoszenie górnej wargi do nosa.
- Wciąganie warg.
- Wysuwanie warg tzw. „Murzyńskie wargi”.
- „Przeczesywanie” górnej i dolnej wargi zębami.
- Przesyłanie całusów.
- Wciąganie warg do środka buzi – rybka.
- Zły pies – unoszenie górnej wargi, pokazywanie zębów.
- Ćwiczenia z utrzymaniem kredki/słomki na górnej wardze.
- Przekręcanie słomki pomiędzy wargami tak, by nie wypadła.
- Parskanie wargami.
- Przesadna wymowa samogłosek np. naśladowanie karetki e-o, policji i-u, straży e—u, osiołka i-o itp.
- Cofanie kątów ust i ukazywanie zębów przez zaokrąglenie warg (jak przy „o”).
- Cofanie raz lewego, raz prawego kącika warg.
- Nakładanie górnej wargi na dolną, dolnej na górną.
- Utrzymywanie przedmiotów wargami np. plastikowej łyżeczki.
- Uśmiechanie się tak, by nie było widać zębów.
- Uśmiechać się tak, by ukazać wszystkie zęby itp.

Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie i wciąganie policzków.
- Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej.
- Przepychanie powietrza pomiędzy policzkami.
- Wypychanie policzków językiem.
- Masaż policzków.
- Ściąganie policzków rękoma.

Ćwiczenia żuchwy:

- Wykonywanie dolną szczęką ruchów, jakby się coś przeżuwało.
- Energiczne opuszczanie szczęki.
- Otwieranie i zamykanie buzi.
- Wysuwanie szczęki dolnej do przodu i cofanie do tyłu.
- Przesuwanie szczęką rytmicznie na boki, zaczynając od wolnego do coraz szybszego tempa.
- Naśladowanie żucia gumy.
- Różne sposoby otwierania i zamykania np. mało otwarta buzia, średnio, najszerszej.
- Masowanie stawu skroniowo – żuchwowego itp.

Ćwiczenia krtani i podniebienia miękkiego:

- Głośne wymawianie samogłoski „a” – legato i staccato, tj. w sposób ciągły i przerywany.
- Oglądanie gardła podczas wymowy samogłosek.
- Energetyczne ziewanie.
- Chrapanie.
- Kasłanie.
- Płukanie gardła – gulgotanie.
- W miarę możliwości dziecka powtarzanie sylab z głoską k, g:

ga go ge gu gy

ka ko ke ku ky

oko eke uku aku
ago ego ugu ogo itp.

Ćwiczenia logopedyczne nie muszą mieć formy klasycznych zadań wykonywanych przed lustrem. Trening artykulatorów może mieć postać wierszyków, bajek, gier, obrazków, fotografii itp.

Przykłady realizacji różnych form treningu artykulatorów w formie zabaw

Wybrane wiersze zaczerpniętych z pozycji „Gimnastyka buzi w wierszykach”
I. Rutkowska Błachowiak.

Kuleczka

W jednym policzku

Kuleczka mieszka.

W drugim policzku

Znalazłem orzeszka.

Kuleczka zwinna

Okrągła, mała,

Z jednego boku na drugi skakała.

Czy to jest cukierek,

Czy to jest landrynka,

Te sztuczki zna

Chłopczyk i dziewczynka.

Przesuwanie języka wewnątrz jamy ustnej z prawego do lewego policzka, wypychanie policzków czubkiem języka.

Balonik

Baloniki małe

Jeden albo dwa.

Każdy w swojej buzi

Napompować ma.

Z balonika znika

powietrze powoli,

zrobmy to raz jeszcze,

bawmy się do woli.

Nabieramy powietrze w policzki mocno zaciskając wargi, przesuwamy powietrze z jednego policzka do drugiego, wypuszczamy powietrze powoli.

Całusy

Dam buziaka mamie

Cmok, cmok, cmok.

A tu nagle patrzę,

Jaki tłok!

Tata na buziaka czeka rok,

Cmok, cmok.

Babcia z dziadkiem już policzki nadstawiają,

Bo swojego Jasia też bardzo kochają.

Cmokamy, wargi zwarte i wysunięte do przodu.

Pajac

Gimnastyka, gimnastyka.

Pajac skacze,

Gra muzyka.

Język w górę,

W boki dwa,

Gra orkiestra,

Hopsa sa.

Ręka w górę,

Język w gorę,

Patrzę, widzę teraz chmurę.

Język w bok,

I ręka w bok,

Noga tez chce zrobić skok.

Ręce obie robią pranie,

Język z góry patrzy na nie.

Kiedy język sam nie może,

To mu rączka dopomoże.

Dorosły czyta z dzieckiem wiersz i wspólnie naśladują ruchy języka i rąk.

Konik

Jedzie koń po bruku,

Stuka – stuku – puku.

Konik woła i-ha, ha.

Czy potrafisz tak jak ja?

Raz jedzie powoli,

A raz galopuje.

Ten dźwięk słyszy każdy

I go naśladuje.

Naśladujemy stukot końskich kopyt, kłaskamy językiem zmieniając tempo raz szybciej raz wolniej, konik rży - naśladujemy konika iha – ha.

- unoszenie czubka języka i rąk do góry,
- opuszczanie języka na brodę i rąk w dół,
- przesuwanie ręki w prawo i czubka języka do prawego kącika ust,
- przesuwanie ręki w lewo i czubka języka do lewego kącika ust.

Rybka

Co ta rybka dziś mi powie?

Kąpiel w wodzie... samo zdrowie!

Rybki okrągłe pyszczki mają

I ze sobą rozmawiają.

Dziecko zaokrągla usta w kształt litery „o”,

wysuwa wargi do przodu po czym zamyka i otwiera usta.

Rymowanki dla smyka

Ola lubi sok,

Wysuń język w bok!

I Asia lubi sok,

Przesuń język w drugi bok.

Dziecko kieruje czubek język w kierunku lewego, prawego kącika ust.

Wojtek patrzy w chmury,

Unieś ręce do góry.

Przy szeroko otartych ustach, dziecko unosi czubek języka na górną wargę.

Kamień wpada w wodę,

Położ język na brodę.

Dziecko opuszcza język na dolną wargę.

Ale pyszne ciasteczka,

Oblizemy usteczka.

Dziecko oblizuje wargi, dolną i górną a także w wokoło.

W parku rosną dęby,

Umyj dokładnie zęby.

Dziecko przesuwa językiem po zewnętrznej i wewnętrznej stronie górnych i dolnych zębów.

Dzieci klaszczą w dłonie,

Jadą drogą konie.

Dziecko kląska językiem.

Doskonałym ćwiczeniem warg i policzków jest wyrazista wymowa samogłosek.

Wiersz "Echo" [w:] Język skacze, buzia dmucha Ćwiczenia logopedyczne dla malucha, A. Sadowska – Krajewska.

Echo

Echo, echo mieszka w tym lesie.

Echo, echo, mój głos się po nim niesie!

Czy słyszysz, jak woła?

Sprawdź. Dobitnie wypowiadamy samogłoski: a, o, e, i, u, y.

Echo odpowiada! Nadstawiamy ucho i szeptem

wymawiamy samogłoski: a, o, e, i, u, y.

Echo nam odpowiada!

Głośno wymawiamy: a, o, e, i, u, y.

„Chorobowe zgadywanki”

Dziś karetką pojedziemy- ue, ue, ue.

Może komuś pomożemy- ua, ua, ua.

Kto najbardziej chory jest? eo, eo, eo.

Mały kotek, duży pies?- eu, eu, eu.

Kto katarek duży ma- ai, ai, ai.

A kto kicha tak jak ja- ae, ae, ae.

Kogo boli głowa? oa, oa, oa.

Kto się przed lekarzem chowa? ou, ou, ou.

Kto lekarstwa nie chce brać? ie, ie, ie.

Kto chce w łóżku długo spać? iu, iu, iu.
A kto zawsze zdrowy jest? ye, ye, ye.
Co dzień chce warzywa jeść yo, yo, yo.

Narządy artykulacyjne można stymulować poprzez masaż, który jest związany z czuciem ciała. Bardzo często dzieci nie mają takich doświadczeń. Nadwrażliwość okolic twarzy i głowy jest zazwyczaj problematyczna. On również może być wykonywany w formie zabawy.

Masaż twarzy

Aby było nam wesoło,
masujemy swoje czoło.
Raz i dwa, raz i dwa,
ładne czoło Kasia ma!
Teraz oczy, pod oczami,
i pod nosem, pod wargami.
Język w górę, raz i dwa,
ładny język Kasia ma.
Uśmiech - ryjek, uśmiech – ryjek,
zaraz buzia się ożywi!
Raz i dwa, raz i dwa,
ładną buzię Kasia ma!
Pogładź główkę, tylko... swoją!
brodę, nosek oraz czoło.
Poszczyp teraz swoją twarz,
popatrz na mnie, czy mnie znasz?

Powiedz: tata, mama, lala,
zauć lali: la- la- la – la.
Otwórz buzię, zamknij ładnie,
bo Ci mucha w gardło wpadnie!
W buzi język i ząbeczki,
tam wpadają cukiereczki!
Otwórz buzię, zamknij oczy!
zaraz tam cukierek wskoczy!
Raz i dwa, raz i trzy!
Czy to Kasiu jesteś Ty?

Kolejnym sposobem ujęcia ćwiczeń logopedycznych są bajki. Przykładowe opowiadania pochodzą z pozycji Gimnastyka buzi na wesoło. Ćwiczenia narządów artykulacyjnych dla dzieci - I. Rutkowska – Błachowiak.

Języczek wędrowniczek

Dziecko ma przed sobą lusterko. Opowiadamy historyjkę (bajeczkę) i pokazujemy ruchy języka – a dziecko naśladuje nas.

Język wybrał się na wycieczkę do lasu. Pojechał tam na koniku (kląskanie językiem – naśladowanie konia). Na łące zatrzymał konia (pr). Następnie rozejrzył się dookoła (język ruchem okrężnym oblizuje wargi: górną i dolną). Potem wszedł do lasu (język chowamy w głąb jamy ustnej). Przeszedł las wzdłuż (język przesuwamy po podniebieniu w stronę jamy gardłowej) i wszere (przesuwamy językiem za zębami górnymi i dolnymi). A wtedy przedarł się przez gęstwinię krzewów i drzew (język przeciskamy przez zaciśnięte zęby). Zauważył, że zrobiło się ciemno. Rozejrzył się w prawo i w lewo, spojrział w górę i w dół (język przesuwamy z jednego końca ust do drugiego – od ucha do ucha, potem sięgamy nim nosa

i brody – ćwiczenie powtórzyć kilka razy). Wsiadł na konia i pojechał do domu (klaskanie językiem).

Musztra

Język maszeruje jak żołnierz na defiladzie:

Raz! - czubek języka na górną wargę.

Dwa! - czubek języka do lewego kącika ust.

Trzy! - czubek języka na dolną wargę.

Cztery! - czubek języka do prawego kącika warg.

Podczas ćwiczeń usta są cały czas otwarte, a ruchy języka energiczne i zdecydowane.

Mała Mysia

Wczesnym rankiem mała myszka Mysia wyszła ze swojej norki na poszukiwanie przygód (język wysuwamy daleko do przodu). Rozgląda się ciekawie dookoła (język oblizuje szeroko otwarte usta). Zastanawia się w którą stronę iść na spacer: w lewo czy w prawo. Poszła w lewo i weszła do gęstego lasu. Rozgląda się (oblizywanie warg). Patrzy w górę na rosnące drzewa (język do nosa) i w dół na mięciutki mech (język na brodę). W oddali słychać odgłosy leśnych ptaków. Mała myszka próbuje je naśladować: kukukukuku- tak kuka kukułka, huuhuu, huuhuu – teraz słychać sowę; puk, puk – to dzięcioł stukający w drzewo. Po krótkiej wędrówce Mysia doszła na polanę poczuła się zmęczona i głodna. Wyjęła z torby śniadanie i zaczęła je jeść (naśladujemy ruchy żucia). Po śniadaniu Mysia oblizuje wąsik (oblizujemy górną wargę) oraz zębki (górne i dolne zęby) zrobiło się późno i Mysia postanowiła wrócić do domku. A tam czekała na nią niespodzianka. Przyszli do niej goście: kurka (kokoko), żabka (kum, kum) i kacuszka (kwa, kwa). Mysia powitała ich serdecznie (cmokając całujemy palce obu rąk), poczęstowała herbatą. Ale picie było gorące, więc goście musieli mocno dmuchać, aby je ostudzić (dmuchamy). Gdy nastał wieczór goście pożegnali się i poszli do domu (cmokamy). Myszka poszła do łazienki, aby się umyć. Umyła zęby i wypłukała usta

(nabieramy powietrza i poruszamy policzkami). Potem ubrała piżamkę i poszła spać (chrapanie). Dobranoc Mysiu!

Osiołek

Na polanie bardzo smacznie spał sobie osiołek (chrapanie). Gdy nastał ranek, osiołek się zbudził, bardzo szeroko otworzył swoją buzię i ziewnął (ziewamy). Nagle poczuł się głodny. Nabrał więc sporo trawy do pyska (otwieranie i zamykanie buzi) i dokładnie zaczął ją żuć (żucie). Po swoim śniadaniu osiołek oblizuje ząbki żeby były czyste, każdy ząbek po kolei (przesuwamy językiem po zębach). Jedno źdźbło przykleiło się do podniebienia, trzeba je koniecznie oderwać (przesuwamy językiem po podniebieniu). Osiołek po swoim jedzeniu biega po polanie (kłaskanie), a ruchy te naśladuje język – raz w górę (język do nosa). Raz w dół (język na brodę, buzia szeroko otwarta). Zmęczony osiołek podchodzi do strumyka i pije wodę (język zwinięty w rurkę). Przed nocnym spaniem osiołek dokładnie myje każdy ząbek (język przesuwamy po wewnętrznej i zewnętrznej ścianie zębów) oraz policzki (językiem przesuwamy po wewnętrznej stronie policzków),

Śniadanie Puchatka

Kubuś Puchatek obudził się rano, przeciągnął i bardzo mocno ziewnął (ziewanie). Poczul, że jego brzuszek jest pusty, wyruszył więc do lasu na poszukiwanie miodu. Idzie wyboistą ścieżką (przesuwamy językiem po zębach), rozgląda się w prawo i lewo. Próbuje wyczuć gdzie jest dziupla z miodem (kilka razy wdychamy powietrze nosem, a wydychamy ustami), stanął przed wysokim drzewem. Spojrzał w górę (językiem dotykamy górnej wargi) i zobaczył dziuplę, z której wypływał pyszny miodek. Kubuś zaczął więc wspinać się po drzewie. Sięgnął łapką do dziupli i wyjął ją oblepioną miodem. Oblizal ją całą dokładnie (wysuwamy język z buzi i lekko ruszamy w górę i w dół) i wsunął łapkę ponownie i znowu ją oblizal. Podczas jedzenia Puchatek pobrudził sobie pyszczek. Teraz próbuje go wyczyścić. Oblizuje więc językiem dokładnie wargi, dotyka do kąćków ust, a na koniec oblizuje ząbki (usta cały czas szeroko otwarte). Misiu poczuł, że jego brzuszek jest już pełen. Zszedł z drzewa i ruszył w drogę powrotną. Musiał iść tą samą wyboistą dróżką (dotykamy czubkiem języka do każdego ząbka na górze i na dole), więc gdy doszedł do swojego domku był bardzo

zmęczony (wysuwamy język na brodę i dyszymy). Położył się do łóżeczka i zasnął (chrapiemy).

Urszula Kurek
logopeda

Literatura:

I. Rutkowska Błachowiak, Gimnastyka buzi w wierszykach, 2002

I. Styczek, Badanie i kształtowanie słuchu fonematycznego, 1982

I. Rutkowska – Błachowiak, Gimnastyka buzi na wesoło. Ćwiczenia narządów artykulacyjnych dla dzieci, 2002

E. Borsuk – Sorota, A. Kruszewska, Smaczne zabawy buzi i języka. Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego dla dzieci, 2013

A. Sadowska – Krajewska, Język skacze, buzia dmucha Ćwiczenia logopedyczne dla malucha, 2018

I. Michalak – Widera, K. Węsierska, Będę wielkim mówcą. Zabawy buzi i języka dla każdego smyka, 2009