

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE MOTORYKĘ NARZĄDÓW MOWY

Narządy artykulacyjne odgrywają bardzo ważną rolę w procesie mowy. Wiele głosek, które chcemy wymówić, wymusza od nas nie tylko właściwego ułożenia narządów, ale także poruszania nimi. Do narządów mowy zaliczamy: żuchwę, język, wargi, podniebienie miękkie oraz twarde, zęby i dziąsła. Od sprawności aparatu artykulacyjnego zależy wyrazistość naszych wypowiedzi. Każdy ruch musi być bardzo dokładnie wykonany.

Na przykład przy realizacji głoski [s] niezbędne jest zbliżenie do siebie siekaczy. Można to uczynić tylko przy prawidłowym zgryzie. Natomiast przy artykulacji głosek szumiących: [sz], [ż] [cz], [dż] oraz głoski [r] konieczne trzeba unieść czubka języka do wałka dziąsłowego. Tak więc dla poprawnego artykułowania dźwięków mowy konieczna jest zarówno sprawność, jak i prawidłowa budowa aparatu artykulacyjnego.

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego mają na celu:

- usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy (dolnej ruchomej szczęki),
- opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych,
- wyrobienie wrażliwości miejsc i ruchów w jamie ustnej, istotnych dla prawidłowego wymawiania dźwięków,

- usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego,
- wyuczenie prawidłowego połykania.

WAŻNE!!!

W przypadku nieprawidłowego rozwoju nieruchomych narządów artykulacyjnych tj. podniebienia twardego, zębów i dziąseł należy udać się do specjalisty w celu korekcji wady.

Przykładowe ćwiczenia narządów artykulacyjnych:

1. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie warg:

- naśladowanie rybki (usta układamy w tzw. *rybi pyszczek*);
- cmokanie;
- układamy usta w dzióbek, przesuwamy raz w prawo, raz w lewo;
- ułożenie ust na zmianę w dzióbek i uśmiech (można mówić: *u-i-u-i-u-i ...*);
- wymawianie na zmianę *o-e-o-e-o-e*;
- parskanie;
- robienie na zmianę uśmiechniętej i smutnej minki (kąćki ust w górę i w dół);
- trzymanie kredki/ołówka pod nosem przy pomocy górnej wargi;
- kilkakrotne nadymanie policzków, przy zwartych wargach;

- zwieranie i rozwieranie warg przy zamkniętych szczękach;
- unoszenie na zmianę wargi górnej (tak, by odstąpić górne zęby) i dolnej (by odstąpić zęby dolne) przy zamkniętych szczękach;
- ułożenie warg w kształt samogłoski “u” i powolne ich rozwieranie i zwieranie przy zamkniętych szczękach;
- utrzymywanie przy pomocy warg patyczka obciążonego plasteliną;
- przy rozwartych szczękach – wciąganie w głąb jamy ustnej warg tak, by całkowicie przysłoniły zęby;
- rysowanie kótek wargami wysuniętymi i ułożonymi w dzióbek.

2. Ćwiczenia języka:

- wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie w głąb jamy ustnej (język nie powinien dotykać warg);
- wysunięcie języka z jamy ustnej i wykonywanie ruchów wahadłowych od jednego kącika ust do drugiego (język nie powinien dotykać warg, należy także unikać współruchów szczęki dolnej);
- język wysunięty z jamy ustnej, na przemian przyjmuje kształt łopaty (szeroki) i grotu (wąski); nie dotyka zębów, ani warg.
- zaginanie wysuniętego języka w kształcie łopaty (język szeroki) możliwie najwyżej w kierunku nosa (język przylega do górnej wargi), a następnie ten sam układ na wardze dolnej;
- unoszenie wąskiego języka możliwie najwyżej w kierunku nosa;

- chowanie języka pod górną wargę (między wargę a zęby), a następnie pod dolną (również między wargę, a zęby) przy otwartych ustach;
- zaginanie czubka języka do góry i do dołu (język nie dotyka warg);
- oblizywanie zewnętrznej powierzchni zębów przy zamkniętych ustach;
- oblizywanie wkoło warg (usta szeroko otwarte);
- dotykane na zmianę górnych i dolnych zębów przy szeroko otwartych ustach;
- dotykane językiem na zmianę ostatnich zębów trzonowych przy otwartych ustach górnych i dolnych, po obu stronach szczęki (należy unikać współruchów żuchwy);
- dotykane czubkiem języka różnych punktów na podniebieniu (tzw. liczenie gwiazdek na niebie) oraz przesuwane językiem po podniebieniu w przód i w tył (tzw. malowanie sufitu) przy otwartych ustach;
- zwijanie języka w rulonik;
- uniesienie boków języka, tak aby ułożył się w kształt łyżeczki;
- oparcie czubka języka o dolne siekacze i unoszenie jego środka (tzw. koci grzbiet) przy otwartych ustach;
- kląskanie;
- uderzanie czubkiem języka o górny wałek dziąsłowy przy otwartych ustach.

3. Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- ziewanie;

– wdech tylko przez jamę nosową, wydech przez usta przy szeroko otwartej jamie ustnej;

– wymawianie: *uku – ugu – oko – ogo – ukku – uggu – okko – oggo*;

– udawanie chrapania na wdechu i wydechu.

4. Ćwiczenia szczęki dolnej:

– powolne opuszczanie i unoszenie żuchwy;

– powolne opuszczanie i unoszenie żuchwy przy zamkniętych ustach;

– powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył oraz na boki przy zamkniętych ustach;

– powolne poruszanie żuchwą w przód i w tył.

Zestaw i proporcje ćwiczeń uzależniamy od realizacji określonego celu.

Karolina Matejszczak - neurologopeda