

## LOGOPEDA RADZI



### Ogólne ćwiczenia usprawniające motorykę narządów mowy: język, warg, żuchwę i podniebienie

Dzieci mają naturalną skłonność do wielokrotnego powtarzania ulubionych zabaw. Jeśli więc potraktujemy ćwiczenia jako zabawę, będą one dla dziecka prawdziwą przyjemnością. Rola dorosłego polega na pokazaniu poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcaniu dziecka do pracy przez chwalenie za podejmowany wysiłek, choćby efekty nie były od razu widoczne. Lepiej ćwiczyć krótko, ale częściej, np. około 10 minut ale 2 – 3 razy dziennie. Czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych potrzeb oraz możliwości dziecka. Ćwiczenia zaczynamy od najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. Najlepiej będzie, gdy wykorzystamy naturalne okazje, aby pogimnastykować aparat mowy (np. w czasie wspólnej podróży samochodem albo przy posiłku).

Z niżej przedstawionych ćwiczeń najlepiej wybrać te, które nie są zbyt trudne, tak aby dziecko się nie zniechęciło, ale odniosło szybko sukces, co zmotywuje je do dalszych starań. Jeśli dziecko ma trudności z pionizacją języka (nie wymawia np. *sz, ź, cz, dź, l, r*) wówczas trzeba ćwiczyć ruch języka ku górze, w stronę górnych zębów, podniebienia. Warto wykonywać ćwiczenia wyrabiające nawyk łączenia zębów, który zapobiega tendencji wysuwania języka pomiędzy zęby (sprzyja to rozwijaniu się seplenia). Podczas ćwiczeń zwracamy uwagę na to, by dziecko właściwie kierowało wydychane powietrze. Dzieci dość często gromadzą powietrze w policzkach i aby temu zapobiegać warto stosować zabawy uczące kierowania powietrza na środkową część języka (bruzda, rowek języka).



### Ćwiczenia warg

Dobrze, jeśli dziecko może obserwować ruchy warg (swoich i rodzica) w lustrze

1. Układanie ust w ryjek i cmokanie („posyłanie całuszków mamie”)
2. Zakładanie górnej wargi na dolną i dolnej na górną
3. Oblizywanie warg przy otwartych ustach („lizanie lodów”)

4. Zaciskanie warg
5. Naśladowanie „motoru” - parskanie
6. Układanie warg w koło – zęby widoczne i zamknięte
7. Zakładanie górnej wargi na dolną i odwrotnie („małpie miny”)
8. Przesuwanie na boki zamkniętych warg
9. Rozciąganie warg (zęby widoczne) i ich ściąganie (ryjek)
10. „Poruszanie pyszczkiem ryby” - usta zaokrąglone, kąciki ściągnięte, w tej pozycji poruszamy wargami (opuszczamy i unosimy żuchwę)
11. Dmuchanie na świeczkę, papier, watę – wargi ułożone w wąski lejek (jak do głoski U) lub w szeroki (jak do głoski SZ) lub jak przy wymowie głoski F (górne siekacze dotykają lekko dolnej wargi i są widoczne)
12. Ściąganie i rozciąganie warg w pozycji maksymalnie oddalonej
13. Dmuchanie do butelki z wodą
14. Gwizdanie („wołanie psa”)
15. Maksymalne oddalenie kącików ust (jak przy głosce I), zęby widoczne
16. Nadymanie policzków („robimy piłkę z buzi”)
17. Przepychanie powietrza wewnątrz jamy ustnej
18. Nabranie powietrza do buzi („balonik”), a następnie powolne wydmuchiwanie („spuszczanie powietrza z balonika”)
19. Nadymanie policzków, usta ściągnięte
20. Parskanie („zmęczony konik”), wargi zbliżone i spłaszczone
21. Szeroki uśmiech (zęby widoczne)
22. Zabawa w konika – na zmianę cmokamy i parskamy
23. Uśmiech jednostronny
24. Wysuwanie warg („spłaszczony ryjek”)
25. Chwytywanie ustami drobnych cukierków z talerzyka
26. Wciąganie policzków (przylegają do zębów, wargi „zajęcze”)
27. Przy zaciśniętych zębach zwieranie i rozwieranie warg
28. „Wciąganie ust do brzucha” (do jamy ustnej)
29. Zaokrąglanie i spłaszczanie warg (tu – widoczne zęby), szczęki zwarte
30. Zaokrąglanie i spłaszczanie warg (zęby niewidoczne), szczęki zwarte
31. Wymawianie samogłosek ustnych z przesadną artykulacją (a, o, e, u, i, y)
32. Wymawianie samogłosek przeciwstawnych z przesadną artykulacją (eo, io, eu, ai, au, ui, ia, iu, ua, uy)
33. Wymawianie samogłosek ustnych przy zwartych szczękach (a, o, e, u, i, y)
34. Przy lekko rozchylonych szczękach naciskać palcem wskazującym na kąciki ust, w kierunku środka szpary ust, jednocześnie prosimy o zwarcie warg
35. Przy zamkniętych zębach unoszenie wargi górnej, lub tylko dolnej (widać tylko zęby dolne, albo tylko górne)
36. Przy zamkniętych szczękach wysuwamy wargi do przodu i zaokrąglamy je (jak do głoski u), jednocześnie stopniowo opuszczamy szczękę dolną i maksymalnie poszerzamy odległość między wargami, następnie znowu zamykamy wargi, bez zmiany położenia wargi dolnej
37. Górne siekacze opieramy na dolnej wardze w taki sposób, aby były widoczne, przez powstałą w ten sposób szczelinę wdychamy i wydychamy powietrze ustami
38. Dolna szczęka przesuwa się do przodu i do góry w taki sposób, że widać dolne siekacze dotykające spłaszczonej wargi górnej
39. Górne siekacze lekko dotykają wargi dolnej, jednocześnie wargi wykonują ruch spłaszczenia się i powrót do neutralnej pozycji, te same ruchy powtarzamy przy kontakcie zębów dolnych i wargi górnej
40. Wargi wysunięte do przodu, zaokrąglają się i zwierają, ruch w prawo i lewo (lub: góra - dół), szczęki zwarte

41. Przy rozwartych szczękach wciągamy wargi w głąb jamy ustnej tak, aby zasłonić zęby górne i dolne, następnie stopniowo unosimy żuchwę, zbliżamy wargi i wciągamy powietrze
42. Wargę górną kładziemy jak najdalej na wardze dolnej i wykonujemy ruchy ssące, tak samo ćwiczyć przy ułożeniu wargi dolnej na górną
43. Wykonujemy ruch kolisty wysuniętych, zaokrąglonych i zwartych warg (może być to sam ruch warg, lub również ruch żuchwy)
44. Utrzymywanie przy pomocy warg patyczka obciążonego plasteliną, w tej pozycji wykonujemy wdech i wydech kącikami ust (można zaciskać nozdrza)
45. Zabawa w „króliczki”- ściskanie i zwieranie warg, następnie przesuwanie ich (uwaga: broda się nie rusza)
46. Utrzymywanie wargami patyczka lub zakorkowanej rurki – w tej pozycji robimy wdech i wydech kącikami ust (można obciążyć patyczek plasteliną i zacisnąć nozdrza)
47. Pilnowanie nawyku zamykania ust (np. przy oglądaniu TV)
48. Wdech nosem, wydech ustami, na wydechu wymawiamy: huhu (sowa), koko (kura), „tup, tup, kto tutaj tak tupie”
49. Zabawa w „śpiącego misia” – policzki wydęte – w tej pozycji wykonujemy ziewanie i chrapanie
50. Zabawa w „pogodę” – słońce – uśmiech (zęby widoczne), pochmurno- kąciki ust opuszczone
51. W napiętych, rozciągniętych wargach dziecko trzyma kartkę papieru, dorosły „siłuje się” aby ją wyciągnąć
52. Masujemy wargi zębami – delikatnie i lekko nagryzamy górną wargę, potem dolną
53. Układamy górne zęby na dolnej wardze i wydmuchujemy powietrze
54. Robienie „miny zajączka”: zagryzanie dolnej wargi, tak, aby górne zęby były widoczne
55. Naśladowanie min dorosłego (najlepiej przed lustrem)
56. Dmuchiwanie na płomień świecy – usta szeroko rozciągnięte
57. Ssanie wyobrazonego cukierka między wargami
58. Wymawianie z przesadnym ułożeniem warg: e – o , i – o
59. Przytrzymywanie wargami słomki zabieranej przez drugą osobę
60. Cofnąć kąciki ust, a następnie opuszczać i unosić dolną szczękę
61. Przy zaciśniętych zębach silnie zwierać i rozwierać wargi



### Ćwiczenia języka

1. Przysysamy szeroki język do podniebienia i opuszczamy do dołu – mlaskamy całym językiem po podniebieniu („naśladowanie kopyt końskich”)

2. Unosimy szeroki, rozluźniony język do góry i cofamy go za górne zęby („język bawi się w chowanego”)
3. Wysuwanie i chowanie języka (zmęczony pies)
4. Opuszczanie na brodę
5. Unoszenie do nosa
6. Oblizywanie się przy otwartych ustach (można posmarować wargi czekoladą)
7. Kierowanie języka do kąćków ust
8. Wysuwanie wąskiego, długiego języka („wąż”)
9. Wysuwanie szerokiego, spłaszczonego języka („łopatka”, placek)
10. Unoszenie języka do podniebienia, na wałek dziąsłowy
11. Rulonik
12. Łyzeczka – uniesiony przód i boki języka
13. Oblizywanie zębów
14. Liczenie zębów językiem
15. Kłaskanie: przednia część języka mocno „przyklejona” do podniebienia, odrywa się energicznie i opada na dno jamy ustnej)
16. Młaskanie: środkowa i przednia część języka „przykleja się” do podniebienia i opada na dno jamy ustnej)
17. Wypychanie policzków językiem
18. Oblizywanie dziąseł (pod wargami)
19. Unoszenie rozluźnionego, szerokiego języka do góry, za zęby (+ „niedbale” wymawiamy de-de, „naśladujemy dzidziusia”)
20. „Koci grzbiet” czubek języka opiera się o dolne zęby, co powoduje uniesienie się środkowej części języka (głoski zmiękczone)
21. Języczek wędrowniczek- czubek języka wędruje po dnie jamy ustnej, przy dolnych zębach, wewnętrznej stronie policzków, przy górnych siekaczach (strona wewnętrzna), dotyka na zmianę siekaczy, porusza się po podniebieniu w stronę gardła, w kierunku zębów, liczenie zębów, wysuwanie na brodę, do nosa, do lewego i prawego policzka, oblizuje wargi
22. „Robimy zupę”: mycie warzyw- kołowrotek językiem, obieranie – ruch od dziąseł do tyłu, krojenie – ruch między kąćkami ust, mieszanie- kołowrotek językiem, próbowanie – młaskanie, oblizujemy się
23. Kłaskanie w różnym tempie – konik biegnie, idzie
24. „Wycieraczki” – czubek języka porusza się po górnej wardze w obie strony
25. Wysuwanie języka na brodę i robienie zawodów, kto dalej (wytrzymać w tej pozycji 10 sekund)
26. Przy opuszczonej szczęce dolnej, język w pozycji spoczynkowej przesuwa się do tyłu maksymalnie i wraca do poprzedniego położenia
27. Język wąski i długi dotyka kąćków ust (zuchwa się nie rusza)
28. Język płaski i szeroki, jego boki dotykają kąćków ust (aby lepiej się rozpląszczył można wykonać uśmiech i spłaszczenie warg) – w tej pozycji różne układy: ułożony między wargami, oparty na wardze dolnej, nie dotyka warg i zębów, ułożony między zbliżonymi do siebie siekaczami, oparty o dolne siekacze
29. Język lekko wysunięty i oparty na dolnej wardze – raz szeroki, płaski, raz wąski, i długi
30. Język oparty o dolne siekacze (potem o górne) rozszerza się i zwęża
31. Wysuwanie języka daleko na zewnątrz jamy ustnej i kolisty ruch w prawo (lewo)
32. Szeroki, płaski język wysuwa się na brodę i do nosa (ściśle przylega do wargi górnej lub dolnej)
33. Wąski, długi język wysuwa się na brodę i do nosa (ściśle przylega do wargi górnej lub dolnej)
34. Zaginanie języka (szerokiego, płaskiego) do wędzidełka wargi górnej i dolnej
35. Zaginanie wąskiego, zaostzonego języka do góry i dołu, wewnątrz i na zewnątrz jamy ustnej (język nie dotyka warg)
36. Oblizywanie zębów i powierzchni dziąseł pod wargami (usta zamknięte)

37. Oblizywanie warg ze stopniowym zwiększeniem średnicy ruchów (wargi nieruchome, rozchylone)
38. Język wąski, długi oparty na wardze górnej, wsuwa się do środka jamy ustnej, ślizga po siekaczach, dziąsłach, podniebieniu twardym (jak najdalej), powraca w ten sam sposób
39. Język szeroki, płaski oparty na wardze górnej wsuwa się do środka jamy ustnej, ślizga po siekaczach, dziąsłach, podniebieniu twardym (jak najdalej), powraca w ten sam sposób
40. Żuchwa opuszczona, język porusza się do górnych i dolnych dziąseł
41. Przy otwartej jamie ustnej przód języka dotyka na zmianę ostatnich zębów trzonowych po obu stronach, oraz górnych i dolnych na zmianę (żuchwa się nie rusza)
42. Dotykane „zaostrzonym”, wąskim językiem różnych punktów w jamie ustnej
43. Rulonik z języka, jednocześnie rozciągamy wargi na boki
44. Rulonik z języka wewnątrz jamy ustnej, tuż za zębami, należy zbliżyć siekacze i spłaszczyć wargi a potem dmuchać przez niego
45. Ułożenie języka w łyżeczkę, wewnątrz jamy ustnej, siekacze zbliżone, zaokrąglone wargi, w tej pozycji dmuchamy na język (ew. boki dociągnięte do górnych zębów)
46. Unoszenie i opuszczanie tyłu języka – przód oparty o dolne żęby lub dziąsła, tył wykonuje rytmiczne ruchy, unosząc się i opadając na dno
47. Przyciskając górną powierzchnię przedniej części języka do podniebienia twardego tuż za dziąsłami (boki zakrywają zęby górne), należy unosić i opuszczać żuchwę
48. Przyciskając górną powierzchnię przedniej części języka do podniebienia twardego tuż za dziąsłami (boki zakrywają zęby górne), przy lekko opuszczonej żuchwie, należy energicznie oderwać język od podniebienia (mlaskanie)
49. Przyciskając górną powierzchnię przedniej części języka do podniebienia twardego tuż za dziąsłami (boki zakrywają zęby górne), spłaszczanie i zaokrąglanie warg, przy podniesionej i opuszczonej szczęce
50. Język szeroki i płaski przylega do bocznych zębów i dziąseł szczęki górnej, luźny przód języka wykonuje ruch do zębów górnych i dolnych, a następnie do górnych i dolnych dziąseł
51. Maksymalne przesuwanie wysuniętego języka
52. Jak najdalej wysuwanie języka i chowanie go, aby jego grzbiet dotykał tylnej ściany gardła – obserwować ten ruch w lustrze
53. Unoszenie i opuszczanie języka (tylnej jego części), przód oparty o dolne dziąsła
54. Dotykane językiem na zmianę górnej i dolnej wargi
55. „Język na defiladzie” – ruchy poza jamą ustną, zdecydowane i energiczne, (raz- do góry, dwa – w prawo, trzy – do dołu, cztery – na lewo, należy zmieniać kierunek marszu)
56. Przesuwanie językiem po górnych i dolnych zębach
57. „Wahadełko” – język dotyka obu kącików ust na zmianę, bez dotykania warg i zębów
58. Mlaskanie czubkiem i środkiem języka
59. Przeciskanie języka przez zaciśnięte zęby
60. „Język śpi” – leży płasko na dnie jamy ustnej
61. „Strzelanie z łuku” – wkładanie zaostrego języka pod wargę górną, która jest naprężona, wypychanie wargi dolnej czubkiem języka
62. Zawijanie języka o górne zęby
63. Wybrzuszenie środka języka
64. Języczek – wędrowniczek: dotyka górnej i dolnej wargi, kącików ust, chowa się, przesuwa czubkiem po wewnętrznej części warg, po zębach (ich wewnętrznej i zewnętrznej stronie), dotyka kolejno zębów, dotyka na zmianę górnych i dolnych dziąseł, przesuwa się po dolnych dziąsłach, aż do wędzidelka; unosi się do góry i przesuwa do górnych zębów, dalej przez górne dziąsła oraz podniebienie twarde (wzdłuż szwu łączącego oba listki podniebienne podniebienia twardego), do podniebienia miękkiego i tylnej ściany gardła: potem wraca i oblizuje wargi (ważna precyzja ruchów)
65. Dotykane czubkiem języka do górnych dziąseł i opuszczanie do dolnych
66. Ułożenie języka w rynienkę, aby środkiem płynęło powietrze, usta w ryjek



### **Ćwiczenia podniebienia miękkiego i pierścienia zwierającego gardło**

1. Ziewanie przy nisko opuszczonej żuchwie, język na dnie jamy ustnej
2. Przy szeroko otwartych ustach wdech nosem, wydech ustami (obserwacja w lusterku podniebienia miękkiego)
3. Energiczne unoszenie języka i żuchwy do góry, naciskanie na podniebienie miękkie tyłem języka
4. Chrapanie na wdechu i wydechu (sen misia)
5. Kaszel – język między zębami
6. Kaszel z wysuniętym na zewnątrz językiem
7. Płukanie gardła – usprawnianie grzbietu języka
8. Głęboki wdech i wydech ustami, nozdrza zaciśnięte
9. Oddychanie ustami przy wysuniętym języku
10. Wdech i wydech nosem, usta zaciśnięte
11. Dynamiczne wymawianie połączeń głosek: ugu, uku, oko, ogo, ug-gu, uk-ku, ak-ka,ok.-ko
12. Przy wymowie samogłosek: ziewanie, kaszel
13. Obserwacja poruszającego się języczka w lusterku (ziewanie, głębokie oddychanie: wdech nosem, wydech ustami – usta ciągle otwarte; oddychanie tylko przez usta – nos zaciśnięty, lub oddychanie tylko nosem)
14. Zabawa w żywe miny – naśladowanie min dorosłego
15. Nabieranie powietrza, zatrzymanie go w policzkach i wypuszczenie nosem
16. Wciąganie powietrza przez rurkę

### **Ćwiczenia żuchwy**

1. Otwieranie i zamykanie domku języka (zęby otwarte, potem to samo przy zamkniętych zębach)
2. Wysuwanie i cofanie żuchwy (zęby chcą podrapać nos lub brodę)
3. Przesuwanie żuchwy (opuszczonej) w obie strony, wysuwanie do przodu i cofanie
4. Cofanie żuchwy do przodu i nagryzanie górnymi zębami dolnej wargi (przy przodozgrzyzie)
5. Wysuwanie żuchwy i nagryzanie dolnymi zębami górnej wargi (przy tyłozgrzyzie)
6. „Krówki na łące” – wykonywanie ruchów żujących (górze i dół, w obie strony), usta zamknięte, obserwacja w lustrze
7. Przy otwartych ustach i położonym płasko języku na dnie jamy ustnej powoli poruszamy żuchwą do tyłu, przodu, w lewo i prawo