

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego mają na celu wypracowanie zręcznych i celowych ruchów języka, warg i podniebienia. Aby prawidłowo mówić, dziecko musi mieć wycucie danego ruchu i położenia poszczególnych narządów mowy.

Ćwiczenia te powinny być wykonywane bardzo dokładnie, bez pośpiechu. Należy pamiętać aby czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka. Lepiej ćwiczyć krótko, ale kilka razy dziennie: 3-5 minut z trzylatkiem, do 10 minut ze starszym dzieckiem. Trzeba wybierać kilka ćwiczeń i starać się je wykonać dokładnie. Początkowo wskazane jest prowadzenie



ćwiczeń przed lustrem, aby dziecko najpierw mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów artykulacyjnych, a później go naśladować i wykonać samodzielnie potem, gdy dziecko wykonuje ćwiczenia dokładnie i bez kontroli wzrokowej, można do „gimnastyki buzi i języka” wykorzystywać każdą okazję: spacer, podróż itp. W pracy z małym dzieckiem warto wykorzystać jego naturalną potrzebę zabawy i prowadzić te ćwiczenia właśnie w takiej formie. Zadaniem dorosłego jest pokazanie poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcanie dziecka do pracy. Trzeba chwalić malucha za podejmowany wysiłek, nawet gdyby efekty nie były początkowo najlepsze. Ważne jest, aby dorosły wykonywał ćwiczenia precyzyjnie i tej dokładności konsekwentnie uczył swoje dziecko.

A oto propozycje ćwiczeń:

### **ćwiczenia warg:**

- **Balonik** – dziecko wypycha policzki powietrzem i trzyma je tak długo (ok. 10 sek.) aż wargi zaczną łaskotać, przeszkadzać. Wówczas palcami wskazującymi („szpileczkami”) przekłuwamy je
- **Buziaczki** – dziecko z wysuniętym dzióbkiem z warg przesyła buziaczki mamie i tacie
- **Królik** – przy opuszczonej żuchwie i luźnych wargach dziecko marszczy nos
- **Bocian i żaba** – dziecko ściąga wargi w dzióbek i rozciąga je od ucha do ucha
- **Ryjek świnki i uśmiech małpki** – ściąganie i rozciąganie warg z widocznymi zębami w naturalnym zgryzie
- **Buzia chce zobaczyć ucho** – przesuwanie ściągniętych ust w dzióbek w stronę jednego i drugiego ucha
- **Bezzębna babcia** – naciąganie warg na zęby do środka ust i kłapanie
- **Czesanie warg** – dolnymi zębami górnej wargi, górnymi – dolnej
- **Siłowanie** – między naciągnięte na zęby wargi wkładamy kartkę papieru lub szpatułkę, rodzic próbuje ją wyciągnąć, dziecko jak najmocniej próbuje ją trzymać przeciwstawiając się sile ciągnięcia
- **Zawody** – między wargi a nos wkładamy ołówek. Robiąc dzióbek przytrzymujemy go jak najdłużej

- **Paluszek** – zadaniem dziecka jest jak najszybsze zjedzenie paluszka bez użycia rąk
- **Parskanie** – ćwiczenie rozluźniające, które można stosować między ćwiczeniami oraz zawsze na zakończenie zajęć.

### ćwiczenia języka:

- **Huśtawka** – przesuwanie języka od jednego do drugiego kącika ust; możemy utrudnić to ćwiczenie kładąc na język czekoladową kulkę, cukierka, żelka itp.
- **Oblizywanie** językiem górnej i dolnej wargi, lewego i prawego kącika. Dla urozmaicenia ćwiczeń miejsca oblizywania możemy posmarować nutellą, dżemem itp.
- **Język malarz** – język (malarz) maluje podniebienie – przesuwanie czubka języka po podniebieniu do przodu i do tyłu, wewnętrzną powierzchnię policzków, miejsce za dolnymi zębami
- **Śliwka** – wypychanie językiem raz jednego raz drugiego policzka
- **Konik** – kłaskanie językiem, naśladowanie konika
- **Głonojad** – przysysanie języka do podniebienia; wytrzymujemy tak ok. 10 sek.
- **Liczenie ząbków** – dotykanie czubkiem języka górnych i dolnych zębów
- **Czyszczenie zębów** – przesuwanie czubkiem języka po powierzchni górnych i dolnych zębów
- **Odklejanie językiem kawałków „flipsów”, ryżu preparowanego, opłatków, itp. przyklejonych do różnych miejsc wewnątrz buzi dziecka**

### ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- **Rybka** – wciąganie policzków do wewnątrz jamy ustnej
- **Układanka** – uzupełnianie obrazków brakującymi elementami za pomocą słomki – przysysamy kolorowe elementy z papieru przez słomkę i przenosimy na puste miejsca na obrazku
- **Smaczny sok** – przygotowujemy z dzieckiem jego ulubiony napój i dajemy słomkę do picia. Dziecko przez słomkę wolno wypija sok, może też zmieniać tempo i pić raz wolno, raz szybciej.
- **Ziewanie**
- **Chrapanie**
- **Chóry żab** – opowiadamy dziecku historyjkę o żabkach: *nad strumykiem mieszkało pięć wesołych żabek. Bardzo lubiły śpiewać tak: aka, oko, iki, eke, uku. Nad stawem też mieszkało pięć wesołych żabek. Bardzo lubiły śpiewać tak: aga, ogo, ege, ugu, igi. Żaby postanowiły dać koncert. Ty będziesz jednym chórem żabek, a ja drugim.* Po kilku próbach chóry śpiewają najpierw na zmianę, a potem razem. Sylaby można recytować albo śpiewać na określoną lub wymyśloną melodię.