

## GIMNASTYKA WARG I JEZYKA

### S Z C DZ

W praktyce logopedycznej dość często spotykamy dzieci 4 -5 letnie i starsze , które nieprawidłowo realizują **głoski dentalizowane szeregu syczącego: s z c dz**. To jeden z tych szeregów głosek, które często sprawiają dzieciom sporo problemów.

#### **Dlaczego tak się dzieje?**

Jednym z etapów terapii logopedycznej jest przygotowanie narządów mownych do wykonania konkretnych układów artykulacyjnych, a przy poprawnej realizacji **głosek syczących** należy pamiętać o tym, że :

- **język** leży płasko na dole jamy ustnej a czubek języka dotyka dolnych zębów,
- **wargi** są w szerokim uśmiechu ze złączonymi **zębami** ( jak do **I**).
- **powietrze** wydostaje się wąskim strumieniem biegnąc przez środek języka, aż do szczeliny, którą tworzą zęby i czubek języka.

#### **Najczęściej wymieniane przyczyny nieprawidłowej realizacji głosek syczących:**

- nieprawidłowa budowa anatomiczna narządów mowy (wielkość oraz grubość języka, zgryz, uzębienie)
- niska sprawność motoryczna narządów mowy
- problemy zdrowotne ( zaburzenia słuchu, choroby górnych dróg oddechowych, obecność migdałka gardłowego i wielkość migdałków podniebiennych)
- dysfunkcje oddechowe
- sposób połykania
- naśladowanie złych wzorców

*Ponieważ na pierwsze efekty terapii logopedycznej trzeba czekać jakiś czas, bardzo ważne jest systematyczne ćwiczenie w domu. Poniżej zostały zaprezentowane ćwiczenia języka/ warg wspomagające oraz wprowadzające dzieci w celowy proces terapii logopedycznej w formie zadaniowej. Prezentowane ćwiczenia są propozycjami dla rodziców do modyfikacji i zastosowania ich w czasie zabaw z dzieckiem w domu.*

### **Ćwiczenia języka:**

- Szybko wysuwamy i chowamy język.
- Wysuwamy naprzemiennie: wąski, zaostroszony i szeroki język.
- Oblizujemy powoli językiem dolną wargę przy szeroko otwartej buzi.
- Układamy szeroki język na dolnej wardze, boki dotykają kąć ust.
- Układamy luźny szeroki język za dolnymi zębami w miarę symetrycznie.
- Czubkiem języka dotykamy wewnętrzną powierzchnię zębów dolnych, każdego dolnego zęba.
- Czubkiem języka oblizujemy dolne dziąsła.
- Układamy język na dnie jamy ustnej tak, aby czubek języka przylegał do wewnętrznej powierzchni zębów dolnych.
- Liczymy czubkiem języka zęby dolne, tak aby język dotykał powierzchni wewnętrznej każdego zęba.
- Przy otwartej buzi i lekko rozchylonych wargach opieramy czubek języka o wewnętrzną stronę dolnych siekaczy a przednią część grzbietu języka lekko unosimy do górnych dziąseł w taki sposób, aby boki języka przylegały do wewnętrznej strony górnych zębów.
- Dmuchamy na język ułożony w górkę - na języku powinien wytworzyć się rowek, którym przechodzi strumień powietrza wzdłuż linii środkowej języka.
- Zwijamy język w rulonik i dmuchamy – kąćki warg są lekko zaciśnięte a strumień wychodzącego powietrza powinniśmy wyczuwać na dłoni.

#### **UWAGA!**

***W przypadku międzyzębowej / interdentalnej realizacji głosek dentalizowanych szeregu syczącego nie wykonujemy ćwiczeń angażujących język na zewnątrz jamy ustnej, a jedynie te, które wykonuje się za zębami.***

***Wskazana konsultacja z logopedą.***

## Ćwiczenia warg:

- Rozchylamy wargi jak w uśmiechu – wargi płaskie, przylegają do zębów (zęby widoczne).
- Wyginamy wargi w podkówki.
- Rozciągamy wargi do uśmiechu oraz wymawiamy głoskę **I** – długo , krótko.
- Uśmiechamy się szeroko, a następnie ściągamy usta, jak przy głosce **U**.
- Uśmiechamy się z pokazywaniem zębów, a następnie zasłanianiem ich wargami.
- Układamy usta do uśmiechu i wracamy do pozycji neutralnej.
- Wymawiamy bardzo dokładnie na przemian samogłoski **E – O**.

## Ćwiczenia oddechowe:

- Nakładamy wargę górną na wargę dolną i staramy się mocno dmuchnąć na brodę.
- Cofamy lekko kąci ust i wysuwamy do przodu język mocno na niego dmuchając.
- Układamy szeroki język na dolnej wardze, następnie lekko go wysuwamy do przodu i dmuchamy przez jego środek.

### **Jaki jest cel ?**

Celem tych ćwiczeń jest:

- doprowadzenie do takiej sprawności języka, warg aby w momencie potrzeby wypowiedzenia ćwiczonej głoski w/w artykulatory sprawnie utworzyły oczekiwany układ artykulacyjny,
- poprawa jakości artykulacji, gdyż ćwiczenia te wykonywane systematycznie wpłyną na sprawność, precyzję oraz celowość wykonywanych ruchów.

## **Rodzicu !**

Wykonywanie ćwiczeń artykulacyjnych jest istotnym etapem terapii logopedycznej. Ważny jest codzienny i systematyczny trening. Wystarczy wygospodarować kwadrans w ciągu dnia, wykonując wybrane z prezentowanych ćwiczeń - przy okazji codziennych czynności, w zabawie a efekty powinny być widoczne. Natomiast sporadyczne lub w ogóle niewykonywane ćwiczenia tylko pogłębiają i utrwalają trudności dziecka. Często wynikiem tego jest cofanie się prowadzonej terapii logopedycznej oraz ponowna praca z dzieckiem nad określoną umiejętnością.

Do ćwiczeń można wykorzystać niezliczoną ilość pomocy i pomysłów samych dzieci oraz rodziców. W czasie wspólnej zabawy jedno ćwiczenie prezentowane **w formie zadaniowej** można powtarzać wiele razy **w formie zabawowej**, licząc na kreatywność dzieci oraz rodziców i w ogóle się tym nie nudzić. Ważne, aby znaleźć sposób na jej uatrakcyjnienie włączając proponowane ćwiczenia w ciekawą dla dziecka treść w bajeczce czy historyjce bliskiej dziecku, do czego zawsze zachęcamy rodziców.

Proszę pamiętać, że ćwiczenia logopedyczne z powodzeniem mogą być zastosowane nie tylko w terapii logopedycznej, ale w ramach szeroko rozumianej profilaktyki logopedycznej włączając w zabawy (nie tylko przed lustrem) pozostałych domowników/młodsze rodzeństwo. Dbajmy o to aby ten czas był przyjemnością dla wszystkich zainteresowanych.

Wierzmy, że czas spędzony z dziećmi oraz stworzone przez towarzyszących rodziców bajeczki logopedyczne nie tylko pomogą w poprawie mówienia u Waszych pociech ale będą chwilami dobrej zabawy *szczególnie w obecnej pandemicznej sytuacji.*

*Zachęcamy do dzielenia się swoimi pomysłami, bajkami itd. (kontakt poradnia)*

### Literatura:

- Lichota E., Terapia logopedyczna, Warszawa 2015
- Chrzanowska A., Zabawy i ćwiczenia logopedyczne, Warszawa 2002
- Chmielewska E., Zabawy logopedyczne i nie tylko. Poradnik dla nauczycieli i rodziców, Kielce 1995
- Demel G., Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola, Warszawa 1994
- Gałkowski T., G. Jastrzębowska, Logopedia, Opole 2001 i Opole 2003
- Kozłowska K., Zabawy logopedyczne i łatwe ćwiczenia, Kielce 2005

**Iwona Żak-Glód – Neurologopeda**  
**24.03.2020r.**