

## GIMNASTYKA WARG I JĘZYKA

### SZ Ź/RZ CZ DŹ

W praktyce logopedycznej dość często spotykamy dzieci 6-7 letnie , które nie zakończyły jeszcze rozwoju artykulacji, co przejawia się brakiem realizacji najtrudniejszych głosek języka polskiego czyli **głosek dentalizowanych szeregu szumiącego sz ź/rz cz dź**. Głoski te sprawiają dzieciom sporo problemów. Najczęściej są zamieniane na głoski łatwiejsze czyli **s z c dz**.

#### Dlaczego tak się dzieje?

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

- unoszeniu czubka języka do góry ( pionizacja)
- zbliżaniu zębów do siebie, ale nie zaciskaniu ich
- wysunięciu warg lekko do przodu ( ryjek/ dziubek).

Należy mieć na uwadze, że stan czyli prawidłowa **budowa** oraz sprawność czyli **praca** języka i warg mają tutaj znaczenie.

Zatem w ogólnej ocenie stanu anatomicznego i funkcjonalnego narządów mowy dziecka zwracamy uwagę na :

- wielkość oraz grubość języka,
- obecność lub brak blizn na języku
- stan wędzidełka podjęzykowego
- podniebienie twarde
- zgryz, uzębienie
- obecność migdałka gardłowego i wielkość migdałków podniebiennych
- sposób oddychania
- sposób połykania.

*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, które wymagają jego ponoszenia w górę (wysoko, coraz wyżej, choćby po milimetrze):**

- Oblizujemy powoli językiem wargę górną przy szeroko otwartej buzi.
- Zdrapujemy czubkiem języka wafelek lub opłatek/ andrut przyklejony na wałek dziąsłowy.
- Czubkiem języka dotykamy każdego górnego zęba.
- Czubkiem języka oblizujemy górne dziąsła.
- Czubkiem języka masujemy wałek dziąsłowy za górnymi zębami.
- Czubkiem języka naciskamy na wałek dziąsłowy za górnymi zębami.
- Czubkiem języka stukamy po wałku dziąsłowym za górnymi zębami.
- Czubkiem języka przesuwamy od górnego wałka dziąsłowego po podniebieniu twardym w stronę gardła.
- Zakładamy tzw. szeroki język na górną wargę , tak aby zakrył czerwień wargi.
- Sięgamy tzw. szerokim językiem do nosa i oblizujemy płaszczyznę powyżej górnej wargi

### **Ćwiczenia warg:**

- Zdmuchujemy piórka, lekkie przedmioty.
- Nabieramy i wypuszczamy powietrze z policzków.
- Naśladujemy żucie z zamkniętymi ustami.
- Rozciągamy wargi w szerokim uśmiechu ze złączonymi zębami ( jak do **I**).
- Cmokamy ściągniętymi ustami układając je w dziubek, ryjek, naśladując rybkę, przesyłamy całusy( jak do **U**).
- Tworzymy ze złączonych warg na zmianę: ryjek/ dziubek i uśmiech ( jak do **U** oraz **I** ).

**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.

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  
Szoplik K. , 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-Głód – Neurologopeda**

**23.03.2020r.**