

GIMNASTYKA WARG I JĘZYKA

Ś/ SI Ż/ ZI Ć/ CI DŹ/ DZI

W praktyce logopedycznej dość często spotykamy dzieci 4- letnie, które jeszcze są w trakcie rozwoju mowy , ale i starsze , które nieprawidłowo realizują **głoski dentalizowane szeregu ciszącego: ś/si ż/zi ć/ci dź/dzi**.

To jeden z tych szeregów głosek, które pojawiają się jako pierwsze z grupy dźwięków dentalizowanych i sprawiają, nie tylko młodszym dzieciom, problemy. Zdarza się, że dzieci nie potrafią wymówić tych głosek w czasie, w którym już powinny czyli według przyjętych norm, powinno to mieć miejsce w 3 roku życia dziecka (czyli pomiędzy 2,0 a 2,11). Obserwujemy wówczas elizje czyli opuszczanie ich w mowie, albo substytucje czyli zastępowanie głoskami dentalizowanymi syczącymi lub szumiącymi (o których pisałam w poprzednich artykułach).



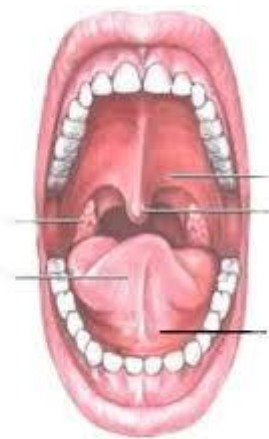
bozena1.webd.pl

Dlaczego tak się dzieje?

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

- środkowa część języka unosi się ku górze i jest przybliżona do podniebienia natomiast czubek języka spoczywa na dole jamy ustnej, tuż za dolnymi zębami
- zęby są zbliżone do siebie
- usta lekko zaokrąglone

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



wyszukiwarka.efs.men.gov.pl

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

- budowę anatomiczną narządów mowy :
 - ✓ wielkość oraz grubość języka
 - ✓ obecność lub brak blizn na języku
 - ✓ zgryz, uzębienie , anomalie zębowe przejściowe w czasie wymiany zębów mlecznych na stałe, ubytki zębowe
 - ✓ stan wędzidełka podjęzykowego
 - ✓ podniebienie twarde
- sposób oddychania
- sposób połykania.
- sprawność motoryczna narządów mowy
- naśladowanie złych wzorców
- czynniki społeczne
- problemy zdrowotne (zaburzenia słuchu, choroby górnych dróg oddechowych, obecność migdałka gardłowego – przerost trzeciego migdałka i wielkość migdałków podniebiennych)

Ponieważ na pierwsze efekty terapii logopedycznej potrzeba czasu zatem 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:



annabutrym.pl

- oblizujemy powoli i dokładnie językiem wargi przy szeroko otwartej buzi.
- wysuwamy język jakby wąski - ostry potem szeroki- płaski
- liczymy czubkiem języka dolne ząbki od wewnątrz.
- bawimy się w malowanie czubkiem języka dolnych ząbków również od wewnątrz
- próbujemy jak najmocniej dociskać języczek do dolnych zębów od wewnątrz.
- oblizujemy dolne dziąsła czubkiem języka, próbując go podwijać- wykonujemy ruch języka ku dołowi
- opieramy czubek języka o dolne zęby, grzbiet języka unosimy do podniebienia
- zamykamy i otwieramy buzię a czubek języka nadal opieramy o dolne zęby i grzbiet języka jest uniesiony do podniebienia
- unosimy grzbiet języka do podniebienia tak, aby czubek nie kontaktował się z dolnymi zębami – dotykamy grzbietem do podniebienia opuszczamy język kilkakrotnie
- przyklejamy język do podniebienia i głośno go odklejamy
- mocno ssiemy landrynkę środkiem języka (można za pomocą szpatułki wskazać dziecku gdzie jest ten magiczny środek języka)



appannie.com

Ćwiczenia warg:

- rozciągamy wargi na boki
- robimy z warg podkówki
- ściągamy usta i wysuwamy do przodu
- energicznie wypuszczamy powietrze przez luźne , wysunięte wargi do przodu
- wymawiamy głośno: iiii, hihihihhi, ihi ihi ihi, jjjjjjja.
- ćwiczymy wargi robiąc naprzemiennie ryjki i uśmiechy czyli U-I-U-I (przesadnie rozciągamy usta w uśmiechu).
- wymawiamy bardzo dokładnie na przemian samogłoski E-O-E-O

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.

Mamo! Tato!

Ćwiczenia logopedyczne mogą być fantastyczną zabawą – uwierzcie! Macie okazję do spędzenia wspólnie czasu, okazania zainteresowania dziecku i jego trudnościami.



twitter.com

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)

*Iwona Żak- Głód
neurologopeda
surdopedagog /oligofrenopedagog
terapeuta ręki/terapeuta BFB
02/03.04.2020r.*

Literatura:

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