

Spotkania z logopedą

Ćwiczenia logopedyczne

Sprawność aparatu mowy jest istotnym warunkiem prawidłowej komunikacji językowej. W niniejszym artykule przedstawię kilka uniwersalnych ćwiczeń, które mogą być stosowane w terapii jak i profilaktyce wad wymowy u dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Można je również wykonywać przed wystąpieniami publicznymi, egzaminami ustnymi, rozmowami kwalifikacyjnymi. W terapii mowy ważne jest aby takie ćwiczenia zademonstrował logopeda. W jego obecności pacjent uczy się prawidłowego wykonywania ćwiczeń, które należy systematycznie powtarzać w domu przed lustrem.

Do logopedycznych ćwiczeń najczęściej stosowanych zalicza się : **ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych (żuchwy, języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego).**

I. Ćwiczenia oddechowe:

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową- usprawniają ruchy przepony, zwiększają pojemność płuc, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy.

1. Głęboki wdech nosem przy zamkniętych ustach, wydech ustami.
2. Dmuchiwanie na płomień świecy, tak aby płomień „tańczył” .
3. Dmuchiwanie na piłeczkę pingpongową, na kuleczki z waty, wiatraczki, kolorowe piórka, kwiatuszki z krepiny.
4. Chłodzenie „ gorącej kawy” – dmuchiwanie ciągłym strumieniem.
5. Chuchanie na zmarznięte dłonie.
6. Lokomotywa oddaje nadmiar pary – ffff, ssssss, szszsz.
7. Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ sssss”.
8. Naśladowanie syreny – „ eu-eu- eu”, „ au-au-au” – na jednym wydechu.
9. Liczenie na jednym wydechu, np. „Pierwsza wrona bez ogona, druga wrona bez ogona...”
10. Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.

II. Ćwiczenia fonacyjne:

Ćwiczenia fonacyjne mają na celu ustawianie prawidłowej emisji głosu przez wyrabianie fizjologicznego toru oddechowego, uczynnianie rezonatorów nasady i stosowanie miękkiego nastawienia głosu:

1. Wymawianie samogłosek aaa, ooo, uuu, iii, yyy przedłużonych, śpiewająco, z większym i mniejszym natężeniem głosu.
2. Mruczenie mm.
3. Śpiewanie: ma, me, mi, mo, mu, ta, te ti, to tu, cza , cze, czy, czo, czu itp.

III. Ćwiczenia artykulacyjne:

Ćwiczenia artykulacyjne usprawniają pracę języka, żuchwy, warg, policzków, podniebienia miękkiego. Wpływają korzystnie na podwyższenie wyrazistości mówienia.

Ćwiczenia języka:

1. Wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie go w głąb jamy ustnej.
2. Wysuwanie języka w stronę lustra w kształcie grotu i wykonywanie ruchów wahadłowych od jednego do drugiego kąca ust.
3. Wysuwanie raz płaskiego języka („łopata”), raz wąskiego („grot”) na zewnątrz.
4. Wkonywanie kolistych ruchów językiem w prawo i w lewo.
5. Oblizywanie zębów i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami w prawo i w lewo, przy zamkniętych ustach.
6. Kierowanie języka raz do nosa, raz do brody.
7. Oblizywanie warg zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
8. Dotykanie zaostrozonym przodem języka różnych punktów w jamie ustnej: poszczególnych górnych i dolnych zębów, dziąseł, podniebienia twardego i miękkiego.
9. Język w kształcie rulonika.
10. Gwizdanie, mlaskanie, klaskanie „jak konik”.

Ćwiczenia żuchwy:

1. „Krowie” przeżuwanie - koliste, powolne ruchy przy zamkniętych ustach.
2. Energiczne opuszczanie żuchwy- „żaba”.
3. Ziewanie – najniższa pozycja żuchwy- „paszcza lwa”.
4. Drobne ruchy żuchwy połączone z dźwiękiem: vvvvvvv, tzw. szczekanie zębami.

Ćwiczenia warg:

1. Zwieranie i rozwieranie warg przy zaciśniętych zębach.
2. Zaokrąglanie i rozciąganie warg przy zwartych szczękach.
3. Cmokanie
4. Przesadne wymawianie samogłosek ustnych: a, o, u, i, e, y.
5. Wysuwanie warg do przodu i wykonywanie ruchów w górę, w dół, w prawo, w lewo.
6. Utrzymywanie przy pomocy warg ołówka.
7. Picie przez słomkę.
8. Parskanie.

Ćwiczenia policzków:

1. Nadymanie policzków – „gruby miś”.
2. Wciąganie policzków – „chudy zajączek”.
3. Nabieranie powietrza w usta i krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
4. Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajączek”.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

1. Ziewanie przy nisko opuszczonej szczęce dolnej, język spoczywa na dnie jamy ustnej.
2. Płukanie gardła ciepłą wodą.
3. Chrapanie na wdechu i wydechu,
4. Wymawianie sylab: ga, go, gu, ge, gi, gą, gę...ak, ok, uk, ik, yk, ek.
5. Ggra na instrumentach dętych (trąbki, piszczałki, gwizdki).

Joanna Bałazy
logopeda ogólny, surdologopeda
glottodydaktyk
ZSP Mroków