

# ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE POPRAWNĄ ARTYKULACJĘ DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

## 1. Wstęp

---

Warunkiem poprawnego wymawiania głosek jest sprawne działanie narządów artykulacyjnych: języka, warg, policzków, szczęki dolnej (żuchwy), podniebienia miękkiego.

Ćwiczenia usprawniające motorykę narządów mowy są kontynuacją ćwiczeń usprawniających całe ciało (duża motoryka). Dzieci mające trudności ze sprawnym bieganiem, wspinaniem się, chodzeniem po schodach, łapaniem piłki czy jazdą na rowerze mają często problemy z małą motoryką a więc ruchami precyzyjnymi, do których zaliczamy również ruchy narządów artykulacyjnych.

Dlatego też usprawnianie wymowy, czyli usprawnianie aparatu artykulacyjnego, powinno być powiązane z ćwiczeniami w zakresie dużej motoryki (ćwiczenie sprawności całego ciała).

Celem ćwiczeń aparatu artykulacyjnego jest:

- usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy
- opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych
- wyrobienie wrażliwości miejsc i poczucia ruchu w jamie ustnej, istotnych dla prawidłowego wymawiania dźwięków
- usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych zaczynamy od ćwiczeń języka, warg, szczęki dolnej, podniebienia miękkiego, a następnie uczymy ułożenia wszystkich narządów względem siebie, tak by powstała określona głoska.

### Przykład

Przy artykulacji głoski /sz / język skierowany jest do górnych dziąseł a wargi są zaokrąglone.

Właściwe wyćwiczenie aparatu artykulacyjnego oraz czucie ułożenia ich względem siebie w znacznym stopniu przyspiesza powstawanie nowych głosek oraz wzmaga kontrolę już wymawianych.

Ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny powinny być prowadzone codziennie przez około 5 min. Trzeba jednak pamiętać, że czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka.

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego należy łączyć z ćwiczeniami oddechowymi i fonacyjnymi.

Ćwiczenia nie powinny dzieci zniechęcać i nudzić, dlatego należy je prowadzić w formie zabawowej.

## Uwaga

Umieszczenie w sali lustra daje możliwość kontroli umiejętności ułożenia narządów artykulacyjnych przy wymawianiu poszczególnych głosek przez dzieci.

Może też być doskonałym narzędziem do zabawy w “robienie min”, a tym samym ćwiczenia narządów artykulacyjnych i uczenia świadomości ciała.

Na początku ćwiczymy z dziećmi przed dużym lustrem lub wykorzystujemy indywidualne, małe lusterka. Kiedy dzieci potrafią już wykonać ćwiczenie bez kontroli wzrokowej, warto do ćwiczeń aparatu artykulacyjnego wykorzystywać każdą nadarzącą się okazję. Gdy idziemy na spacer, naśladujemy odgłos konika (kłaskanie), wachamy kwiaty, szukamy zapachu lasu.

Po zjedzeniu ulubionego przez dzieci deseru bawimy się w “łakomy języczek” i wylizujemy talerzyki, oblizujemy wargi. Zaproponujemy dzieciom, aby łyżeczki po jogurcie lub lizaki oblizywały tak, aby **czubek języka był unoszony do góry** – wiele dzieci ma problem z pionizacją języka.

W trakcie picia płynów warto czasami proponować dzieciom picie przez słomkę – wargi tworzą wówczas “dzióbek” potrzebny do artykulacji głosek dźwiękowych /sz, ż, cz,dź/.

## Przykład

Rysowanie “słoneczka” językiem. Prosimy dzieci, aby narysowały najpierw kółko językiem (język dookoła warg) a następnie promienie (ruchy poziome języka od jednego kąca ust do drugiego)

Pamiętajmy o tym, że żucie pokarmów, zwłaszcza gryzienie jabłek, marchewek, skórek chleba, dmuchanie na gorącą zupę, chuchanie na zmarznięte dłonie to również ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

## 2. Zestaw ćwiczeń usprawniających aparat artykulacyjny

### **2.1. Ćwiczenia szczęki dolnej (żuchwy)**

Cel ćwiczeń:

- ćwiczenie układów żuchwy właściwych dla artykulacji poszczególnych dźwięków
- usprawnienie żuchwy

Zestaw ćwiczeń:

- opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej; ruchy powinny być rytmiczne i płynne ( w pozycji uniesionej usta są zamknięte, zęby zbliżone, w pozycji opuszczonej wargi rozciągnięte, szpara ust w kształcie elipsy, język leży nieruchomo na dnie jamy ustnej);
- opuszczanie szczęki dolnej z wyraźnym zaznaczeniem ruchu od zamknięcia do pozycji umiarkowanego otwarcia oraz pogłębienie otwarcia;
- opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej przy zamkniętych wargach;

- wysuwanie żuchwy do skrajnej pozycji przedniej przy otwartych ustach i powrót do pozycji spoczynkowej;
- wysuwanie żuchwy do skrajnej pozycji przedniej przy zamkniętych ustach i powrót do pozycji spoczynkowej;
- przesuwanie żuchwy ze skrajnego położenia lewego do prawego bez zaznaczania pozycji środkowej (najpierw przy rozchylonych a następnie zamkniętych wargach);
- ruchy żuchwy w prawo i w lewo z zaznaczeniem pozycji środkowej (najpierw przy rozchylonych a następnie zamkniętych wargach) zgodnie z rytmem : wychylenie w prawo, powrót do pozycji środkowej, wychylenie w lewo, powrót do pozycji środkowej;

## 2.2. Ćwiczenia warg i policzków

Cel ćwiczeń:

- usprawnienie warg
- poprawa muskulatury policzków

Zestaw ćwiczeń:

- trzymanie kredki /słomki górną wargą/ -**wąsy**
- wywijanie dolnej wargi – **małpka**
- granie paluszkami na wargach, tak jak na strunach - **gitara**
- kląskanie językiem połączone z ruchem warg, tak jak przy wymowie i – u
- całuski
- chwytywanie wargami np. chrupki, kawałka wafła, chleba z talerzyka
- nadymanie policzków; obydwu jednocześnie, na zmianę - **nadmuchiwanie balonów, spuszczenie powietrza,**
- szerokie otwieranie ust /jak przy głosce “a”/- **ziewanie hipopotama**
- usta szeroko otwarte /jak przy głosce “o”/ - rysowanie ustami kółka
- usta wysunięte do przodu /jak przy głosce “u”/ - próba gwizdania
- usta szeroko uśmiechnięte /jak przy głosce “i”/ - **żaba**
- łączenie ruchów warg w następujących zestawach: i – u -**straż pożarna**  
a - o -**alarm w samochodzie**  
e – o - **pogotowie ratunkowe**  
a – o – u  
e – o – u

Ważne

Ćwiczenia wymowy głosek wykonujemy najpierw w wolnym tempie, a następnie coraz szybciej.

## 2.3. Ćwiczenia języka (usta szeroko otwarte)

Cel ćwiczeń:

- doskonalenie umiejętności zmiany kształtu i położenia języka
- ćwiczenie precyzyjności i szybkości ruchów specyficznych dla artykulacji głosek

Zestaw ćwiczeń:

- język /szeroki i rozluźniony/ wysuwamy jak najdalej na brodę – **piesek**

- językiem staramy się dotknąć nosa – **wąż**
- czubek języka dotyka, na zmianę, do górnej i dolnej wargi – **defilada języczka**
- czubek języka dotyka do górnych i dolnych zębów /wewnętrzne strony zębów/
- oblizywanie językiem górnej wargi /od lewego do prawego kącika ust/ – **wycieraczki w samochodzie**
- oblizywanie językiem dolnej wargi /od lewego do prawego kącika ust/
- oblizywanie obydwu warg dookoła /w jedną i drugą stronę/ - naśladowanie oblizywania buzi – **kotek**
- czubek języka dotyka na zmianę prawego i lewego kącika ust – **huśtawka**
- szukanie czubkiem języka ostatnich górnych i dolnych zębów – **trąba słońca**
- czyszczenie językiem górnych i dolnych, przednich zębów – **królik Czyścioszek**
- liczenie zębów czubkiem języka
- kłaskanie
- masowanie podniebienia /od górnych zębów w kierunku gardła – **malowanie**
- zlizywanie z pionowo ustawionego talerzyka, np. miodu, napoju w proszku /na mokrym talerzyku/
- czubek języka dotyka przednich dolnych zębów od wewnętrznej strony, a środkowa część języka dotyka górnych zębów – **koci grzbiet**

#### 2.4. Ćwiczenia języka i policzków (usta zamknięte)

Celem tych ćwiczeń jest usprawnianie pracy języka i policzków

Zestaw ćwiczeń:

- masaż policzków językiem-ruchy pionowe – **rakieta**
- wypychanie policzków czubkiem języka – **gromadzenie zapasów przez chomika**
- oblizywanie językiem zębów i dziąseł – **łódź podwodna**
- dorosły dotyka palcem na zewnątrz policzka dziecka, dziecko szuka językiem miejsca dotyku – **strzelanie gola**
- czyszczenie językiem kolejnych zębów

#### 2.5. Ćwiczenia podniebienia miękkiego

Celem tych ćwiczeń jest usprawnienie pracy podniebienia miękkiego

Zestaw ćwiczeń:

- ziewanie przy nisko opuszczonej szczękę dolnej /język leży na dnie jamy ustnej/
- Zabawa „**Leniuszek**”

#### Przykład

Nauczyciel opowiada historię o chłopcu, który nic nie chciał robić, tylko ziewał. Chłopiec nie pomagał rodzicom, sam się nie ubierał, nie jadł, nie mył zębów ... tylko ziewał, bo się nudził. W przedszkolu nie bawił się z dziećmi, nie układał klocków, nie sprzątał tylko ziewał, bo się nudził. Kiedy dzieci w przedszkolu zbierały liście na spacerze on szedł na końcu i ziewał itd.

Treść historyjki można modyfikować. Dzieci za każdym razem, gdy usłyszą ,że chłopiec ziewał – demonstrują tę czynność.

- kasłanie przy wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej języku np. zabawa „Chory kotek”.  
Przykład

Dzieci pokazują jak kaszle chory kotek, przychodzi pan doktor, podaje mu lekarstwa; kotek połyka je, płucze gardło (usprawniamy również grzbiet języka) i zasypia – słychać chrapanie

chrapanie na wdechu i wydechu - **Śpiący hipopotam**

głębokie oddychanie przez usta przy zaciśniętych nozdrzach i przez jamę nosową przy zamkniętych ustach, zabawa „**Żywe lustro**”: dwoje dzieci siedzi naprzeciwko siebie, jedno z nich samodzielnie wykonuje jakąś minę a drugie, które jest lustrem, naśladuje minę.

### Uwaga

Powyższe ćwiczenia należy traktować wybiórczo, gdyż wykorzystanie wszystkich może okazać się dla dzieci zbyt męczące i mało atrakcyjne.

Poza tym istotne jest uwzględnienie ograniczeń dzieci związanych z budową anatomiczną aparatu artykulacyjnego (np. krótkie wędzidełko podjęzykowe ograniczające ruchy języka, wysokie podniebienie twarde). Wówczas nie należy dzieci zmuszać do ruchów języka, warg, policzków, które sprawiają im trudność.

W języku polskim nie ma głosek wymagających wysuwania języka na brodę czy do nosa lub wypychających policzki czy kierowanie języka do ostatnich zębów. Dlatego też zabawy tego typu stosujemy tylko do wzmocnienia mięśni języka oraz ćwiczenia precyzji ruchów. Warto takim zabawom nadawać tematy, np. język jak szyja żyrafy, język jak trąba słonia, język jak łyżeczka. Więcej powinno pojawiać się ćwiczeń języka, które utrwalają prawidłowe ułożenie języka przy artykulacji głosek najczęściej przez dzieci zniekształconych.

Polecam niektóre z nich:

- dotykanie językiem za górne i dolne zęby (układ potrzebny do artykulacji głoski l, s oraz w przypadku wadliwej artykulacji międzyzębowej ),
- kłaskanie (przydatny do wywołania głoski cz, dż),
- przesuwanie języka wzdłuż podniebienia twardego od zębów w kierunku gardła „zamiatanie” (potrzebny przy artykulacji głosek dźwiękowych sz,ż,cz,dż)
- naśladowanie odgłosów motoru brr, drr, trr (ćwiczenie przygotowujące do artykulacji r)

### 3. Konspekt zajęć z wykorzystaniem ćwiczeń usprawniających aparat artykulacyjny

Temat:

Miś porządkuje swój dom.

Cele:

- usprawnienie aparatu artykulacyjnego
- wydłużenie fazy wydechowej
- usprawnienie aparatu fonacyjnego
- ćwiczenia małej motoryki
- rozwijanie umiejętności obserwacji i naśladowania

Przebieg zajęć

Nauczycielka pokazuje pluszowego Misia i prosi dzieci o podanie propozycji imienia dla niego.

Dzieci ustalają imię. Każde dziecko zostaje przyjacielem Misia i wita się z nim za pomocą specjalnego gestu powitalnego – dziecko układa usta jak do artykulacji dowolnej samogłoski. Nauczycielka zachęca dzieci do wysłuchania opowiadania o spędzaniu dnia przez ich przyjaciela Misia. Prosi wszystkie dzieci, aby uważnie słuchały opowieści i służyły Misiowi przyjacielską pomocą przy wykonywaniu różnych czynności.

Miś

- wychodzi z domu (język wysuwa się z buzi)
- ogląda słońeczko, trawkę, kwiaty (język do nosa, na brodę, do kącików ust)
- wraca do domu (język wysuwa się i chowa)
- ogląda swój dom (język przesuwają się po podniebieniu i policzkach)
- postanawia zrobić porządek, zaczyna od liczenia pokoi (język dotyka każdego zęba)
- odkurza podłogę i sufit (przesuwa język po podniebieniu od zębów w stronę gardła)
- szoruje podłogę (język przesuwają się po zewnętrznej stronie zębów)
- zdejmuje firanki (czubek języka dotyka górnych zębów)
- wkłada do pralki i pierze (motorek wargami)
- płucze firanki (przepychanie powietrza wewnątrz jamy ustnej z prawej na lewą stronę)
- spuszcza wodę z pralki (wypuszczanie powietrza z buzi – sss ....)
- trzepie dywany (kłaskanie)
- sprawdza czy wszystko sprzątnął (język oblizuje wargi i zęby dookoła)
- wychodzi przed dom (wysuwa się z buzi, dotyka nosa, brody, kącików ust)
- zadowolony uśmiecha się (rozciągnięcie zamkniętych warg - uśmiech)
- słucha śpiewu ptaków (gwizdanie)

Po ciężkiej pracy poczuł się jednak zmęczony (ziewanie), położył się na trawce, aby odpocząć i zasnął (głośne chrapanie).

Dzieci kładą się na boku i starają się głęboko oddychać naśladowując jednocześnie chrapanie. Po chwili smacznego snu Miś poczuł się wypoczęty, obudził się (przeciąganie się z głośną fonacją samogłosek a, o, e, i, y, u).

Trawka była mokra, a więc łatwo było o przeziębienie i kaszel (język na zewnątrz buzi, naśladowanie kaszlu) i dlatego Miś wrócił do swojego domku (język na zewnątrz i do środka buzi) i udał się do spiżarni, gdzie miał wspaniałe lekarstwo na kaszel - swój ulubiony miód lipowy. Miś najadł się miodu (czubek języka zwija się w kształt łyżeczki i naśladuje ruchy jedzenia wychylając się na zewnątrz i chowając do środka). Na koniec Miś postanowił umyć buzię (język oblizuje górną i dolną wargę, kąciki ust, zęby górne i dolne, podniebienie ruchem od zębów w kierunku gardła), a następnie umył jeszcze swoje ręce (naśladowanie ruchu oblizywania palców rąk) i postanowił, że zrobi obraz swojego pięknego, domku. Obraz ten wysłał na leśny konkurs „Czysty zakątek”.

Dzieci na przygotowany szkic domu naklejają różne faktury, tak by podkreślić jego poszczególne elementy (np. Okna - kasza, drzwi - liść, dach - trawa itp.).

## Literatura

---

Polecam książki, w których można znaleźć atrakcyjne propozycje zabaw mających na celu usprawnienie aparatu artykulacyjnego.

1. A. Tońska-Mrowiec, Języczkowe przygody i inne bajeczki logopedyczne, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2006
2. R.Sprawka, J.Graban, Logopedyczne zabawy grupowe dla dzieci od 4 do 7 lat, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2004
3. K.Szłapa, Cmokaj, dmuchaj, parskaj, chuchaj ćwiczenia oddechowe i artykulacyjne dla najmłodszych, Wydawnictwo Harmonia, Gdańsk 2006