

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

ZANIM NASZE DZIECKO ZACZNIE MÓWIĆ...

Przykładowe ćwiczenia artykulatora



Aby przygotować dziecko do poprawnej realizacji najpierw głosek, a potem wyrazów, niezwykle ważne są właściwe ćwiczenia, które mają za zadanie bądź wydłużenie fazy oddechowej, bądź usprawnienie narządów artykulacyjnych. Zarówno właściwe oddychanie jak i ruchomość warg, języka, podniebienia miękkiego i żuchwy gwarantuje, że mowa dziecka będzie wyraźna, a głos czysty i dźwięczny.

Poniżej zostały zaprezentowane ćwiczenia artykulatora (języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy) oraz ćwiczenia oddechowe. Ważne, by były wykonywane systematycznie, powoli i dokładnie, niektóre przed lustrem i miały- przynajmniej na początku- formę zabawy.

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Ćwiczenia oddechowe powinny być wykonywane w przewietrzonym pomieszczeniu lub na świeżym powietrzu przez około 5 minut. Ważne jest też to, by wykonywać je od 1 do 2 godzin po posiłku.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

1. Ćwiczenia oddechowe połączone z ruchami rąk, nóg i tułowia:

□ stań w lekkim rozkroku. Na wdech podnieś ręce na boki, a na wydech powoli je opuszczaj;

□ stań w lekkim rozkroku. Na wdech podnieś ręce przed siebie na wysokość ramion, na wydech powoli je opuszczaj;

□ stań w lekkim rozkroku. Na wdech unieś wysoko ręce nad głowę, następnie zegnij kolana i pochyl się luźno do przodu, głośno wydychając powietrze.

2. Oddychanie brzuszno-przeponowe:

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

□ połóż się na plecach, na podłodze. Ręce trzymaj na brzuchu. W czasie wdechu unosz ręce do góry, a w czasie wydechu opuszczaj je.

3. Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiedaniem pojedynczych głosek:

□ udawaj syczenie węża- sycz jak najdłużej na jednym wydechu;

□ udawaj szum wiatru- szum jak najdłużej na jednym wydechu.

4. Ćwiczenia oddechowe w formie zabawy:

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

□ puszczanie baniek mydlanych;

□ dmuchanie balonika;

□ dmuchanie na piórko;

□ gaszenie płomienia świeczki;

□ dmuchanie na wiatraczek.

Podczas tych zabaw wdech zawsze wykonuj nosem, a wydech buzią.

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

ĆWICZENIA NARZĄDÓW MOWY

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

Wykonuj je dokładnie i powoli, koniecznie przed lustrem.

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

□ otwórz szeroko buzię, czubek języka schowaj za dolne zęby, a tyłem języka raz zasłaniaj, a raz odsłaniaj gardło;

□ chrząknij i chrapnij kilka razy;

□ wymawiaj krótko samogłoski: a, o, e, i, y, u przy szeroko otwartych ustach, obserwując się w lusterku;

□ nabierz powietrza i nadmij policzki. Postaraj się utrzymać je w tej pozycji. Początkowo nadymaj policzki przy zatkanym nosie, po czym podczas trzymania powietrza puść nos. Następnie nadmuchaj na przemian raz jeden, raz drugi policzek;

□ spróbuj kaszlnąć przy wysuniętym na brodę języku;

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

□ wymawiaj energicznie połączenia głoskowe: uku-ugu, oko-ogo, uk-ku, uk-gu, ok-go;

□ wciągnij policzki do wewnątrz jamy ustnej, a następnie rozluźnij je.

Ćwiczenia języka.

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

Ćwiczenia powinny być wykonywane dokładnie i powoli przed lustrem i powtórzone co najmniej 5 razy.

□ wysuń język i przesuwaj go w płaszczyźnie poziomej od prawego do lewego kącika ust. Staraj się, aby język podczas zmiany położenia był jak najbardziej wysunięty na zewnątrz;

□ policz językiem wszystkie swoje zęby, dotykaj czubkiem języka każdego zęba;

□ otwórz szeroko usta i powoli, dokładnie oblizuj wargi oraz kąciki ust. Jeśli jesteś łasuchem, możesz do tego ćwiczenia posmarować usta czekoladą, miodem lub dżemem;

□ otwórz szeroko usta i wysuń język w linii prostej jak najdalej na zewnątrz. Postaraj się utrzymać go cały czas w płaszczyźnie poziomej;

□ wysuń język z jamy ustnej jak najdalej na zewnątrz w linii poziomej i mocno cofnij go w stronę gardła;

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

□ przesuwał język po zewnętrznej powierzchni górnych i dolnych zębów;

□ spróbuj zrobić „rurkę” (rynienkę) z wysuniętego języka;

□ przyciśnij mocno język do zębów i cofnij go, silnie trąc nim o dziąsła i podniebienie aż do wytworzenia mlaskania;

□ wykonaj kilkakrotnie mlaskanie czubkiem języka (ssanie cukierka), a następnie środkiem języka (stukot kopyt konia);

□ uderzaj czubkiem języka o górne dziąsła, by spowodować jego drganie;

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

□ udawaj odgłos świnki morskiej (cmokaj tyłem języka o podniebienie).

Ćwiczenia warg.

□ zaciskaj wargi;

□ nakładaj górną wargę na dolną i odwrotnie;

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

□ wypowiadaj naprzemiennie samogłoskę „i”-„u”; przy wymowie samogłoski „i” wargi się rozciągają, zaś przy „u” układają w tzw. „dzióbek”;

□ układaj wargi w tzw. „ryjek” czy „pyszczyk rybki”;

□ cmokanie, przesyłanie całusków;

□ parskanie.

Ćwiczenia żuchwy.

Zanim nasze dziecko zacznie mówić...

Wpisany przez Koordynator
poniedziałek, 13 października 2014 10:23

□ wysuń żuchwę do przodu, a następnie zagryź dolnymi zębami górną wargę.

Na podstawie dostępnej literatury

oprac. Agnieszka Janocha.