

Ćwiczenia wspierające rozwój mowy dziecka [1]



Mowa jest zjawiskiem niezwykle złożonym a jej prawidłowy rozwój zależy od wielu czynników. Należą do nich, między innymi, prawidłowy oddech, właściwa praca narządów artykulacyjnych, prawidłowy słuch. Istnieje szereg ćwiczeń, które wspierają rozwój mowy dziecka i można je wykonywać niezależnie od tego, czy dziecko radzi sobie z mową bardzo dobrze, czy obserwujemy problemy i dziecko uczestniczy w terapii logopedycznej.

Ćwiczenia oddechowe:

- głęboki wdech nosem, wciągamy powietrze aż do brzucha i wolne wypuszczanie ustami
- głęboki wdech nosem i szybki wydech ustami
- chuchanie na rękę
- powtarzanie na jednym wydechu określonych głosek lub liczenie
- nadmuchiwanie balonika
- przedmuchiwanie papierków przez słomkę

Ćwiczenia języka:

- wystawianie języka: język szeroki, język wąski
- dotykanie czubkiem języka każdego zęba (tzw. liczenie ząbków)
- dotykanie czubkiem języka do kątek ust
- wypychanie językiem policzków
- oblizywanie językiem warg, zębów
- oblizywanie językiem podniebienia (lub zlizywanie z podniebienia np. przyklejonej czekolady, andruta itp.)
- unoszenie języka do górnych zębów przy otwartej szeroko szczękę
- „zamiatanie” językiem policzków i podniebienia

- rozciąganie warg w uśmiechu (zęby trzonowe zaciśnięte)
- ściąganie warg w „ryjek”
- wymawianie głosek: *a*, *o*, *u* z charakterystycznym dla tych głosek ułożeniem warg (*a* – *wargi szeroko*, *o* – *wargi okrągłe*, *u* – *wargi zbliżone*)
- masowanie warg zębami
- nakładanie war górnych na dolne zęby i odwrotnie
- ściąganie kącików ust raz w lewo, raz w prawo
- parskanie, cmokanie

- ziewanie
- wdech nosem i wydech ustami – usta są cały czas szeroko otwarte
- chrapanie na wdechu i wydechu.



[2] https://bip.spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/rozwoj-mowy.JPG?itok=wR7NcXUn