

## ĆWICZENIA ARTYKULACYJNE

**Ćwiczenia języka** — ćwiczenia mające na celu doskonalenie zmiany kształtu i położenia masy języka oraz precyzyjności i szybkości ruchów specyficznych dla artykulacji głosek. Ćwiczenia języka rozpoczyna się od dużych ruchów na zewnątrz jamy ustnej.

### **Przykłady ćwiczeń (według stopnia trudności):**

1) wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie w głąb jamy ustnej; język wykonuje poziome ruchy ze skrajnej pozycji przedniej do skrajnej tylnej; w pozycji przedniej jest wydłużony i zaostrowany (nie dotyka warg), w pozycji tylnej — masa języka jest maksymalnie skrócona;

2) przy opuszczonej żuchwie język w pozycji spoczynkowej (neutralnej) przesuwa się do tyłu do skrajnej pozycji i następnie powraca do poprzedniego położenia;

3) wysuwanie języka na zewnątrz jamy ustnej w kształcie grotu;

4) wysuwanie na zewnątrz jamy ustnej języka w kształcie grotu i wykonywanie poziomych ruchów wahadłowo od jednego do drugiego kącika ust (język nie powinien dotykać wargi dolnej, należy unikać współ-ruchów żuchwy);

5) wysuwanie języka na zewnątrz jamy ustnej w postaci rozplaszczonej (kształt łopaty); język może zajmować różne pozycje względem warg i zębów: a) jest ułożony między wargami, które kontaktują się z nim od góry i od dołu, b) opiera się na wardze dolnej, c) nie dotyka zębów i warg, d) jest ułożony między zbliżonymi siekaczami, e) oparty jest jedynie na siekaczach dolnych;

6) lekko wysunięty z jamy ustnej język opiera się na dolnej wardze i przyjmuje na przemian kształt łopaty i grotu;

7) rozszerzanie i zwężanie masy języka wewnątrz jamy ustnej, opieranie go o dolne, a następnie o górne siekacze;

8) wysuwanie języka na zewnątrz jamy ustnej w kształcie łopaty i grotu, język nie dotyka zębów i warg;

9) wysuwanie daleko na zewnątrz jamy ustnej języka, który wykonuje kolisty ruch w lewo i w prawo;

10) zaginanie wysuniętego języka w kształcie łopaty możliwie najwyżej w kierunku nosa (język ściśle przylega do górnej wargi), a następnie ten sam układ na dolnej wardze;

11) zaginanie wysuniętego języka w kształcie grotu możliwie najwyżej w kierunku nosa (język ściśle przylega do górnej wargi), a następnie ten sam układ na dolnej wardze;

12) zaginanie wysuniętego języka w kształcie łopaty możliwie najwyżej do wędzidełka wargi górnej a następnie ten sam układ do wędzidełka wargi dolnej;

13) zaginanie zaostrowanego języka do góry i do dołu, wewnątrz i na zewnątrz jamy ustnej (język nie dotyka do warg);

14) oblizywanie zębów i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami w prawo i w lewo, usta są zamknięte;

15) oblizywanie warg: przód języka wykonuje ruch kolisty po czerwieni warg, najpierw w prawo, potem w lewo;

16) oblizywanie warg ze stopniowym zwiększaniem wielkości ich otwarcia;

17) oblizywanie warg ze stopniowym zwiększaniem średnicy ruchów języka, lekko rozchylone wargi pozostają nieruchome;

18) język w kształcie grotu układamy na wardze górnej, wciągamy go w głąb jamy ustnej; język ślizga się po powierzchni siekaczy, dziąseł, podniebienia twardego możliwie jak najdalej w

kierunku jamy gardłowej, a następnie w ten sam sposób powraca do pozycji wyjściowej;

**19)** język w kształcie łopaty układamy na wardze górnej, wciągamy go w głąb jamy ustnej; język ślizga się po powierzchni siekaczy, dziąseł, podniebienia twardego możliwie jak najdalej w kierunku jamy gardłowej, a następnie w ten sam sposób powraca do pozycji wyjściowej;

**20)** przy opuszczonej żuchwie ruch języka na przemian do górnych i dolnych dziąseł;

**21)** przy otwartej jamie ustnej przód języka dotyka na przemian ostatnich zębów trzonowych po obu stronach żuchwy i szczęki (unikać współruchów żuchwy).

**22)** Dotykanie zaostrozonym przodem języka różnych punktów w jamie ustnej: poszczególnych górnych i dolnych zębów, podniebienia twardego i miękkiego;

**23)** ułożenie języka w kształcie rulonika;

**24)** język ułożony w kształcie rulonika, dmuchamy w ten sposób, że powietrze przepływa tylko przez rulonik;

**25)** przy nieruchomym języku w kształcie rulonika rozciągamy wargi na boki;

**26) (ćwiczenie przygotowujące do artykulacji i s, z)** język ułożony w kształcie rulonika wewnątrz jamy ustnej tuż za zębami; po zbliżeniu siekaczy i spłaszczeniu warg dmuchać powietrze przez rulonik

**27)** kilkakrotnie zagwizdać;

**28)** ułożenie języka w kształcie łyżeczki;

**29) (ćwiczenie przygotowujące do artykulacji sz, ż),** przy układzie języka w kształcie łyżeczki wewnątrz jamy ustnej zbliżamy siekacze, zaokrąglamy wargi i dmuchamy na język; jeśli boki języka zostaną dociągnięte do górnych zębów otrzymamy prawidłowe brzmienie głosek szumiących;

**30) (ćwiczenie przygotowujące do artykulacji głosek k, g)** unoszenie i opuszczanie tyłu języka; przód języka opiera się o dolne zęby lub dziąsła, tył języka wykonuje rytmiczne ruchy, unosząc się i opadając na dno jamy ustnej;

**31)** przyciskanie górnej powierzchni przodu języka do podniebienia twardego tuż za dziąslami;

Boki języka zakrywają zęby górne; przy tym układzie należy opuszczać i unosić żuchwę;

**32)** przyciskanie górnej powierzchni przodu języka do podniebienia twardego tuż za dziąslami; boki języka zakrywają zęby górne; przy lekko opuszczonej szczęce, nagłe oderwanie języka od podniebienia z charakterystycznym szmerem (mlaskanie);

**33)** przyciskanie górnej powierzchni przodu języka do podniebienia twardego tuż za dziąslami; boki języka zakrywają zęby górne; przy tym układzie spłaszczanie i zaokrąglanie warg przy podniesionej i opuszczonej szczęce;

**34)** język ułożony płasko przylega do bocznych zębów i dziąseł szczęki górnej, luźny przód języka wykonuje ruch do zębów górnych i dolnych, następnie do górnych i dolnych dziąseł;

**35) (ćwiczenie przygotowujące do artykulacji głoski r)** język ułożony płasko przylega do bocznych zębów i dziąseł szczęki górnej; język wielokrotnie uderza o dziąsła górne, następnie zaleca się kilkakrotnie wymówić głoski *t* (tttt) i *d* (dddd); w dalszej części ćwiczeń zalecamy zbliżyć przód języka do dziąseł na odległość około 1 mm i dmuchać na język. Przykłady zabaw dla dzieci:

1) zabawa *Języczek na defiladzie*;

2) *Chory kotek*— dzieci słuchają bajeczki Stanisława Jachowicza czytanej przez logopedę (lub nauczyciela), a w momentach, w których mowa o jedzeniu (wymieniane są nazwy potraw, które lubi kotek), oblizują się;

3) zabawa *Języczek-wędrowniczek*,

4) zabawa *Parskanie źrebaczka*;

5) zabawa *Koci grzbiet*.

Ćwiczenia języka należy prowadzić tak długo, aż ćwiczący będzie umiał położyć język ściśle tam, gdzie chce z dostateczną szybkością i dokładnością.

*Na podstawie „Z logopedią na Ty. Podręczny słownik logopedyczny” E.M. Skorek*