***Bardzo istotnym aspektem dla mowy dziecka są ćwiczenia artykulacyjne, dlatego stanowią jedną z form ćwiczeń realizowanych w ramach programu profilaktyki logopedycznej wśród dzieci 3 letnich.***

Sprawność aparatu artykulacyjnego jest bardzo ważna dla wyraźnej wymowy. Wymawianiu poszczególnych dźwięków mowy towarzyszy poruszanie się **warg, języka, podniebienia miękkiego i żuchwy**. Ruchy te muszą być bardzo dokładne, tzn. powinny być wykonane w ściśle określony sposób, a także w danym miejscu jamy ustnej. Tak więc dla poprawnego artykułowania dźwięków mowy konieczna jest zarówno sprawność, jak i prawidłowa budowa aparatu artykulacyjnego.

**Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego mają na celu:**

* usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy (dolnej ruchomej szczęki),
* opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych,
* wyrobienie wrażliwości miejsc i ruchów w jamie ustnej, istotnych dla prawidłowego wymawiania dźwięków,
* usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego,
* wyuczenie prawidłowego połykania.

W związku z powyższym do zajęć usprawniających aparat artykulacyjny zaliczamy:

* **Ćwiczenia usprawniające wargi**
* **Ćwiczenia usprawniające język**
* **Ćwiczenia żuchwy**
* **Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

Po krótce przedstawię parę przykładowych ćwiczeń wykonywanych na zajęciach w ramach programu pt. „ Wesołe języczki”

**Ćwiczenia usprawniające wargi**

* **Balonik** - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się   
  w baloniki, które pękają przekłute palcami ).
* **Całuski** - usta układamy w "dziubek" i cmokamy posyłając do siebie buziaki.
* **Niejadek** - usta wciągamy w głąb jamy ustnej ( zaciskamy)
* **Zmęczony konik** - parskanie wargami.
* **Podwieczorek pieska** - chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.
* **Rybka** - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby "zamknięte"
* **Świnka** - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki.
* **Wąsy** - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
* **Drzwi do domu** - buzia to domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
* **Straż pożarna** - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a u
* **Suszarka** - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).
* **Pojazdy** - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera. itp.

**Ćwiczenia usprawniające język**

* Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
* Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków (z wgłębieniem w środku) itp.
* Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
* **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka   
  o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania.
* **Winda**- otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
* **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
* **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
* **Malarz**- maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
* **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
* **Słoń** - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

**Ćwiczenia żuchwy**

* **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
* **Grzebień**- wysuwnie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze   
  i brodzie.
* **Krowa** - naśladowanie przeżuwania.
* **Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.

**Ćwiczenia podniebienia miękkiego**

* **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
* **Chory krasnoludek** - kaszlenie z językiem wysuniętym z ust.
* **Balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach,
* **Kukułka i kurka** - wymawianie sylab:

ku - ko, ku -ko,

uku - oko, uku - oko,

kuku - koko, kuku - koko.

Ponieważ mamy do czynienia z dziećmi 3 letnimi ćwiczenia są prowadzone w formie zabawowej. W warunkach domowych możemy wykonywać ćwiczenia z dzieckiem przed lustrem, aby kontrolowało swoje narządy artykulacyjne i poprawność ich wykonywania   
Kiedy dziecko potrafi już wykonać ćwiczenia bez kontroli wzrokowej, można wykorzystywać każdą okazję: spacer, jazdę samochodem czy drogę do przedszkola, aby ćwiczyć.

**PAMIĘTAJMY! Efektywność ćwiczeń możliwa jest tylko poprzez wielokrotne powtarzanie.**

Gimnastykę aparatu mowy rozpoczynamy od ćwiczeń najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. Na początku możemy wykorzystać naturalne sytuacje. Ćwiczmy narządy artykulacyjne z dziećmi w każdej wolnej chwili, a efekty będą widoczne bardzo szybko.

Logopeda: Kinga Fołta