

Lista ćwiczeń aparatu artykulacyjnego do wykorzystania przy terapii głosek szumiących, rotacyzmu:

1. . „Glonojad”.
2. Żucie boków języka zębami.
3. Kląskanie (klaskanie) językiem – nie czubkiem języka, ale całą jego powierzchnią.
4. Dotykanie czubkiem języka górnych zębów po stronie wewnętrznej podczas otwierania ust.
5. Oblizywanie górnych zębów po stronie wewnętrznej (również przy otwartych ustach).
6. Przytrzymywanie czubka języka na podniebieniu przez kilka sekund (podczas otwartych ust). Następnie cofamy język w głąb po podniebieniu twardym („malowanie sufitu” szerokim wałkiem). Zlizywanie czubkiem języka różnych mas z wałka dziąsłowego. Może to być rozmięczona czekolada, guma rozpuszczalna np. mamba (może to być 1/6 kostki). Można je żuć , gryźć i także przytrzymywać na wałku dziąsłowym. Kolejne produkty do wykorzystania w takim ćwiczeniu to cukierki pudrowe, cheeriosy, tic-tac, papier jadalny, andruty lub okrągłe żelki Haribo. Czasami można też wykorzystać produkt, który dziecko bardzo lubi, np. Nutella czy nawet pasztet. Ważna uwaga odnośnie ssania cukierków – przy głoskach ciszących staramy się ssać cukierki środkiem języka, przy szumiących i głosce [r] robimy to czubkiem języka, a przy syczących można próbować czubkiem języka, ale umiejscowionym już na dole jamy ustnej. Chodzi o odpowiedni sposób ssania. Złym pomysłem jest ssanie musującej witaminy C.
7. Wydmuchiwanie powietrza przez język zwinięty w rynienkę, warto wykorzystać w tym ćwiczeniu cukierki miętowe tic-tac. Wtedy pojawia się uczucie silniejszego podmuchu, ponieważ mięta sprawia wrażenie większego zimna w jamie ustnej. Dźwiękonaśladownictwo z wykorzystaniem głosek [o] i [u]. Jest to ćwiczenie na zaokrąglenie warg.
8. Zdmuchiwanie ryżu preparowanego z czubka języka.
9. Przesadne mlaskanie, w którym pracuje cała powierzchnia języka.
10. Cmokanie ustami, które należy układać w tzw. „ryjek świnki”.
11. Śpiewanie melodii różnych piosenek na „la la la”. Wówczas pilnujemy języka, aby dokładnie dotykał wałka dziąsłowego.
12. Naprzemienne ruchy warg – najpierw rybi pyszczek, a potem szeroki uśmiech.
15. Przytrzymywanie wargami szpatułki, którą z kolei próbuje wyciągnąć rodzic. Ważne, żeby nie zagryzać szpatułki tylko ją przytrzymywać. Alternatywę dla tego ćwiczenia stanowi: na szpatułce układamy monety 5-groszowe, 5 monet z jednej strony i tyle samo z drugiej. Mogą to być też kulki plasteliny, również w takiej samej ilości po obu stronach szpatułki. Taką szpatułkę z obciążeniem należy przytrzymywać wargami.
16. Gra na trąbce z szerokim ustnikiem lub harmonijce ustnej

Zachęcam do codziennej pracy 😊

Wystarczy parę dokładnie wykonanych powtórzeń dziennie to naprawdę niewiele !!! a efekty same się odnajdą.