

# Emisja głosu

## Scenariusz 2

### Propozycje ćwiczeń usprawniających narządy artykulacyjne

### Dziecko w wieku szkolnym, młodzież i osoby dorosłe

#### PRZEBIEG ZAJĘĆ

##### 1. Ćwiczenia usprawniające wargi

Terapeuta wykonuje wraz pacjentem następujące ćwiczenia:

- nadymanie policzków, usta ściągnięte, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego przy złączonych wargach,
- układanie ust w „ciup” i cmokanie,
- „parskanie” wargami,
- ściąganie i rozciąganie złączonych warg, tzw. dzióbek – uśmiech,
- wykonywanie ruchów okrężnych w prawo i lewo przy wargach mocno ściągniętych w tzw. dzióbek.

##### 2. Ćwiczenia usprawniające język

Terapeuta prezentuje ćwiczenia i sprawdza poprawność ich wykonywania przez pacjenta:

- wykonywanie językiem okrężnych ruchów wewnątrz jamy ustnej, „masując” dziąsła w prawo i lewo przy złączonych wargach,
- wysuwanie prostego języka do przodu i cofanie go do wnętrza jamy ustnej przy otwartych ustach,
- układanie języka w „rulonik” – wykonanie tego ćwiczenia zależy od indywidualnych predyspozycji, nie każdy będzie potrafił je zrobić,
- naśladowanie językiem odgłosów stukania kopyt konia po bruku, tzw. konik,
- wysuwanie języka do przodu w kierunku brody i nosa,
- wysuwanie języka do przodu i przesuwanie nim w prawo i lewo przy szeroko otwartych ustach,
- poruszanie językiem raz w górę, raz w dół przy otwartych ustach,
- wypychanie językiem policzków,
- „masowanie” czubkiem języka podniebienia od górnych zębów w stronę wnętrza jamy ustnej,
- „liczenie” zębów – dotykanie czubkiem języka każdego zęba na górze i dole, najpierw w jedną stronę, a potem w drugą przy w miarę szeroko otwartej buzi.

### 3. Ćwiczenia usprawniające pracę żuchwy

Wspólne wykonywanie ćwiczeń:

- luźne, swobodne i niezbyt szybkie zamykanie i otwieranie żuchwy, tzw. kłapanie,

Uwaga. Przy tym ćwiczeniu należy sprawdzić, czy pacjent nie ma problemów z pracą stawu skroniowo-żuchwowego.

- przesuwanie żuchwy w prawo i lewo przy otwartych ustach oraz luźno obniżonej żuchwie,

Uwaga. Przy tym ćwiczeniu należy zwrócić uwagę na sprawność i możliwości tej części aparatu artykulatoryjnego.

- wysuwanie żuchwy i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze,
- cofanie żuchwy i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie,
- naśladowanie żucia gumy – to ćwiczenie można połączyć z intensywną pracą warg.

### 4. Logopedyczne łamańce

Ćwiczenia artykulacji na tzw. łamańcach logopedycznych, np.:

- Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się zląkł.
- W trzęsawisku trzeszczą trzciny, trzmiel trze w Trzciance trzy trzmieliny, a trzy byczki znad Trzebyczki z trzaskiem trzepią trzy trzewiczki.

Uwaga. Zajęcia zawsze powinny się odbywać pod okiem profesjonalnie przygotowanego pedagoga, bo to on ponosi odpowiedzialność za efekt końcowy. Wykonywanie tych ćwiczeń samodzielnie, bez początkowego nadzoru, może skutkować wieloma błędami w nauce prawidłowej emisji głosu!

Autor: Aleksandra Sozańska-Kut