

Artikulační cvičení

Předpokladem správné výslovnosti je rozvinutá motorika mluvidel a její připravenost realizovat jemné pohyby při výslovnosti jednotlivých hlásek. Proces mluvení můžeme chápat, jako mechanický akt. Jde o velmi precizně koordinovaný proces jemné motoriky řečového aparátu. Jednotlivá cvičení motoriky mluvidel zdokonalují pohyblivost a koordinaci mluvidel. Cvičení provádíme zásadně jako hru, nikoliv s cílem dosáhnout ideálního motorického výkonu. Velmi důležitou roli zde hraje i zrakové vnímání (mluvní vzor).

Děti se učí napodobovat velikost čelistního úhlu, tvar rtů, pohyb a polohu jazyka a podobně. Zde je nutné, aby byla zajištěna zraková kontrola v zrcadle.

Následující doporučení a příklady jsou zpracovány na základě vlastních poznatků, zkušeností, ale zejména vycházejí z přehledné a praktické publikace několika autorů a odborníků v této oblasti - „Metodická příručka logopedické prevence pro účastníky kurzu“.

Nabídka činností:

Cvičení na polohování a pohyblivost jazyka

- Houpačka – ústa široce otevřená, špička vypláznutého jazyka se ohýbá nahoru a dolů
- Mlsná kočka – vypláznutý jazyk krouživým pohybem olizuje dolní a horní ret
- Stěrače auta – jazyk olizuje horní ret zleva doprava a zpět
- Sekačka – otevřená ústa, vypláznutý jazyk se pohybuje v koutcích zleva doprava (hodiny)
- Čertík – při otevřených ústech drnká jazyk o rty (blblbl)
- Korýtko – ohnutí vypláznutého jazyka do tvaru korýtko, trubičky

- Mlsoun – plazení jazyka v rychlejším tempu
- Dlouhý jazyk – co největší vypláznutí jazyka
- Houpačka 2 – houpání dlouhého vypláznutého jazyka zleva doprava
- Lízátka – položení lízátko vpravo, vlevo, nahoru a dolů a dotýkání se ho jazykem
- Malíř – kreslení kroužku vyplazeným jazykem
- Kladívko – ťukání hrotem jazyka do horního rtu
- Kartáček – otevřená ústa, jazyk jezdí po horních i dolních zubech
- Koberec – ohnutí špičky jazyka na tvrdém patře (jako smotaný koberec)
- Kladívko 2 – ťukání špičkou jazyka na patrové výběžku střídavě za horními řezáky ve spojení s hláskou tttt dddd
- Opička – vsunutí jazyka před dolní zuby při zavřených ústech
- Kolotoč – kroužení jazykem před dolními a horními zuby při zavřených ústech
- Masáž jazyka – vsouvání jazyka mezi lehce sevřené zuby
- Válime váleček – zapření špičky jazyka za dolní řezáky, jazyk utvoří váleček při pohybu ven z úst
- Počtář – ťukání jazykem na jednotlivé zuby v horní a dolní čelisti z jejich vnitřní strany
- Branka – stisknutí zubů k sobě, stlačení jazyka za dolní zuby
- Pila – olizování ostří řezáků ze strany na stranu
- Cucání bonbónů – vytváření bouličky střídavě v pravé a levé tváři (bolavý zub)
- Koníček – mlaskání jazykem na tvrdém patře
- Natěrač – olizování tvrdého patra jazykem zezadu dopředu a naopak
- Placka – přisátí jazyka na horní patro

Cvičení na polohování a pohyblivost rtů

- Rybky – špulení rtů, jejich boční vtažení – rty do osmičky
- Pusinky – sešpulení rtů, jejich boční vtažení – rty do „osmičky“
- Hrachový lusk – přibližování a odtahování rtů se zvukovým efektem
- Kapřík – tvarování rtů do kroužku, rty se lehce dotýkají a oddalují
- Úsměvy – roztahování koutků zavřených i pootevřených úst
- Kašpárek – střídání úsměvů a mračení (ústa do oblouku)
- Ospalec – otevírání úst, zívání
- Komínek – špulení rtů a vysouvání dopředu
- Hra s dřívkem – držení dřívka (brčka) kolmo rty
- Houpačka – vytahování koutků rtů střídavě do stran, jen pravý nebo levý koutek
- Schovávaná – z úsměvu horní ret schová spodní ret, naopak, nebo oba (vtáhnou současně)
- Koník – rozkmitání rtů výdechovým proudem – frkání koníka
- Klaun – střídání širokého úsměvu (vidět zuby) a špulení rtů do kroužku
- Opice – brnkání prstem o spodní ret

Cvičení na polohování a pohyblivost tváří

- Balónek – nafukování tváří, plácání rukama – propícháváme balónek
- Bublíny – přelévání vzduchu z jedné tváře do druhé
- Ping – pong – střídavé tlačení jazyka vlevo, vpravo do tváře

Cvičení na polohování a pohyblivost čelisti

- dvířka u pece – otevírání čelistí
- ryba – vysouvání dolní čelisti
- křeček – předsazení horní čelisti

- velbloud – kroužení čelisti nebo při zavřených ústech spouštíme spodní čelist

Cvičení pohyblivosti měkkého patra

- kloktání
- šeptaná řeč
- pití slámkou
- masáž palcem
- bublifuk

Cvičení mimického svalstva

- úsměv, zamračení se
- míčkování