

NEKAJ VAJ ZA POMOČ PRI RAZVOJU GOVORNEGA APARATA

Pred vami so vaje, ki spodbujajo pravilno motoriko govoril, ki je potrebna za pravilno izgovarjavo posameznih glasov. Je pogoj, da otrok lahko izgovori določen glas, ga usvoji in ga kasneje uporablja v spontanem govoru. Vaje oz. igre lahko izvajate doma, ne potrebujete dodatnih pripomočkov. Svojega otroka tako spodbudite k pravilni izgovarjavi glasov, kar posledično vpliva na razumljivost govora.

VAJE ZA JEZIK:

- Dvigovanje jezika iz običajne lege do dlesni zgornjih zob in nazaj.
- Muca pije mleko: jezik potisnemo, kolikor je mogoče ven iz ust in potegnemo nazaj v usta.
- Z jezikom se dotaknemo nosu ali brade.
- Lizanje z jezikom.
- Posnemanje brisalca levo-desno.
- Krožno oblizovanje ustnic.
- Tleskanje z jezikom (poganjamo konjiča).
- Žabica skače: DEGA, DEGA, DEGA...
- Palček skače: TD, TD, TD,...
- Posnemamo brnenje avta.
- S konico jezika pritiskaj ob notranjo stran lic(v vse smeri..).
- Muca pije (L, R, Š, Č, Ž): usta odpremo, splazimo jezik, nato privihamo jezično konico (da nastane jamica) in spravimo nazaj v usta.
- Žleb (ŠŽČ): robove jezika dvignemo, da oblikujemo žleb in pihnemo skozi nastalo špranjo. Namen je ozavestiti obliko jezične konice: v sredini je jamica, robovi jezika pa so zavihani navzgor, kakor je potrebno za izreko šumnikov.
- Usta so odprta, ustnice so raztegnjene v nasmeh, konica jezika se izmenično dotika levega ali desnega ustnega kota ali igra »ura«.

VAJE ZA USTNICE:

- Grizenje ustnic.
- Posnemanje policijske sirene (I-U).
- Pošljemo poljub.
- Telovadba ustnic.
- Posnemanje brnenja avta (ustnice obliznemo in z oponašanjem brnenja BRRR spravimo ustnice v tresenje. Namen vaje je spoznati občutek vibracije).
- Svinčnik.
- Masiramo spodnjo ustnico z zgornjimi zobmi in obratno.
- Široko odpremo usta in vključimo glas A, nato zmanjšamo odprtino in rečemo O.
- Usta napolnimo z zrakom in udarimo po licih, da se usta z eksplozijo odprejo in spustijo zrak ven.
- Oglašanje živali(kača sika sss, čebela brenči zzzz-začutimo tresenj glasilk na vratu, krava muka muuu,...).

VAJE ZA MEHKO NEBO:

- Pretegovanje in zehanje: najprej skušamo samo posnemati zehanje-široko odpremo usta in žrelo, da čutimo, kako se obok ustne votline poviša, uvula (tj. mehko nebo) pa potegne navzgor. Sprva je vdih zadržan, spremlja ga neslišni H.
- Smrčanje: zrak potegnemo skozi nos ali skozi usta.
- Grgranje: namen je ustvariti slišen stik mehkega neba in korena jezika.
- Srkanje vode z dlani.
- Pitje po slamici in prenašanje predmetov s slamico (vate, liste in podobno).

PIHALNE VAJE:

- Pihanje v vetrnico.
- Napihovanje balona.
- Slamica in voda: po slamici pihamo v vodo, da se enakomerno delajo mehurčki.
- Milni mehurčki: narediti poskušamo čim večje, kar zahteva enakomeren in vztrajen izpih.
- Pihalni nogomet: koščke vate, bombažnega papirja ali stiropora pihamo po mizi v gol (škatlica ali dva prsta), ali pa si soigralci podajajo vato med seboj.
- Prižgano svečo pihamo z enakomernim, počasnim izpihom, da se plamen nagne in skoraj ugasne.
- Prižgano svečo ugašamo s kratkimi, sunkovitimi izpihi.
- Veter: pihamo v list, ki je narezan na trakove, da ti zaplapolajo.
- Žaga: oponašamo motorno žago in za boljšo asociacijo gibamo z roko.

DIHALNE VAJE:

- Globoko vdihni skozi nos in zrak počasi izdihuj. Usta so zaprta.
- Otroka vzemite na kolena in skupaj dihajta svež zrak skozi nos: pri tem opazujta vsak svoje telo (pazite, da so usta zaprta).
- Globoko vdihnemo skozi usta ob zatisnjenem nosu, zadržimo zrak, nato izdih skozi nos.

NASVETI ZA SPODBUJANJE PRAVILNEGA GOVORNO – JEZIKOVNEGA RAZVOJA:

- Z otrokom se pogovarjamo normalno, ne uporabljamo pomanjševalnic.
- Otroka spodbujamo h govoru, mu damo dovolj časa, da odgovori na zastavljeno vprašanje.
- S pomočjo iger za pravilno motoriko govoril spodbudimo otroka k pravilni izgovorjavi sičnikov (s, z, c) in šumnikov (š, ž, č).
- Otroku ponudimo različne možnosti za učenje, slikanice, didaktične igrače in podobno).

Pripravila: Vlatka Kolar, mag. prof. logopedije in surdopedagogike

Uporabljena literatura:

- Križan K. (2015). Vaje za motoriko govornega aparata in artikulacijske vaje. Vrtec Galjevica, Ljubljana
- Grilc, N. (2014). Govorno – jezikovne motnje. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.