

KAS IR ARIKULĀCIJAS APARĀTA VINGRINĀJUMI?

Artikulācijas aparāta vingrinājumi ir runas orgānu vingrinājumi, kas palīdz attīstīties lūpām, mēlei, aukslējām, žokļiem un elpošanai.

Artikulācijas vingrinājumus var veikt logopēda vadībā vai mājas apstākļos pie spoguļa kopā ar pieaugušo.

Lai vēlamo rezultātu sasniegtu vingrinājumus nepieciešams izpildīt vairākas reizes dienā.

Kādēļ ir nepieciešami artikulācijas aparāta vingrinājumi?

Artikulācijas aparāta vingrinājumu galvenais mērķis ir nostiprināt artikulācijas aparāta muskuļus, lai sagatavotu bērnu pareizai skaņu izrunai.

Šie vingrinājumi palīdzēs:

- uzlabot asinsriti artikulācijas orgānos;
- uzlabot artikulācijas aparāta plastiskumu;
- nostiprināt lūpu, mēles un vaigu muskuļus;
- iemācīs bērnu pareizi noturēt mēli un lūpas;
- mazinās saspringumu artikulācijas aparātā;
- sagatavos bērna artikulācijas aparātu pareizai skaņu izrunai.

Ieteikumi:

1. Vingrinājumus izpildīt spoguļa priekšā. Tad, kad bērns vingrinājumu ir iemācījies, tad spoguļi var noņemt.
2. Katru dienu, ieteicams divas reizes dienā pa 5-10 minūtēm (pēc bērna spējām).
3. Sekot līdz vingrinājumu izpildes kvalitātei, nevis kvantitātei.
4. Nepieļaujiet artikulācijas aparāta muskuļu pārslodzi!
5. Paspalvojiet un iedrošiniet bērnu!

Vingrinājumi lūpām

"SAULĪTE"

Plati smaidīt nerādot zobus un smaidu noturēt līdz skaitam 5.

Uzdevumu atkārtot 3-4 reizes.

"SĒTIŅA"

Smaidot parādīt visus zobus un smaidu noturēt līdz skaitam 5.

Uzdevumu atkārtot 3-4 reizes.

"ZILONĪTIS"

Savilkt lūpas tūtiņā un izstiept tās uz priekšu, tā noturēt līdz skaitam 5.

Uzdevumu atkārtot 3-4 reizes.

"ZILONĪTIS SAUĻOJAS"

Smaidot parādīt visus zobus un smaidu noturēt līdz skaitam 5 pēc tam savilkt lūpas tūtiņā un izstiept tās uz priekšu, tā noturēt līdz skaitam 5.

Uzdevumu atkārtot 3-4 reizes.

"ESMU PRIECĪGS"

Sakļaut lūpas un pasmaidīt, smaidu noturēt līdz skaitam 5.

Uzdevumu atkārtot 3-4 reizes.

"ESMU BĒDĪGS"

Sakļaujot lūpas nolaist lūpu kaktiņus uz leju - tā noturēt līdz skaitam 5.

Uzdevumu atkārtot 3-4 reizes.

"PASLĒPES"

Pēc kārtas noslēpt aiz apakšlūpas augšlūpu - tā noturēt līdz skaitam 5 un otrādi.

Uzdevumu atkārtot 3-4 reizes.

"ZIVTIŅA"

Stingri sakļaut lūpas un strauji verot plati vaļā muti veidot skaņu plakšķus.

Uzdevumu atkārtot 3-4 reizes.

Vingrinājumi mēlei



"Čūska"

Pasmaidi, atver muti un izbāz garu mēli, bet pēc tam to paslēp (muti ciet netaisi). Atkārtot 3-4 reizes.



"Pankūciņas"

Parādīsim kādas ir pankūciņas. Pasmaidi, atver muti, noliec platu mēli uz apakšējās lūpas un noturi to nekustīgi, kamēr pieaugušais izskaita līdz 5.



"Adatiņa"

Pasmaidi, atver muti un izbāz garu, šauru mēli, bet pēc tam to paslēp (muti ciet netaisi). Atkārtot 3-4 reizes.



"Kalniņš"

Mute pavērta, mēles sānu malas piespied pie apakšējiem zobiem un stum mēli no mutes ārā, līdz izveidojas kalniņš. Turēt mēli tādā stāvoklī skaitot līdz 5. Atkārto 3-4 reizes.



"Pulkstenītis"

Parādīsim kā strādā pulkstenis: pasmaidī, atver muti, izbāz mēli, liec mēles galu pie labā lūpu kaktiņa, pie kreisā. Atkārto vingrinājumu 5-6 reizes.



"Krūzīte"

Atver plati muti, platu mēli pacel uz augšu, stiepies pie augšējiem zobiem, bet tos neaizskart. Turēt mēli tādā stāvoklī skaitot līdz 5. Atkārto 3-4 reizes.



"Tūtiņa"

Izbāzt platu mēli, mēles sānu malas pacelt uz augšu, pūst gaisu tūtiņā. Vingrinājumu veikt lēnā tempā. Mēli noturēt šādā stāvoklī skaitot līdz 10. Atkārto 3-4 reizes.



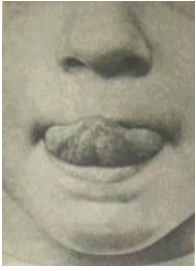
"Zirdziņš"

Klakšķināt mēli, stiepjot zemēles saitīti, vingrinājumu atkārtot 10 reizes.



"Šūpoles"

Izbāzt asu mēli, stiepties ar mēles galu pēc kārtas - pie deguna un pie zoda. Vingrinājumu izpildīt 10 reizes.



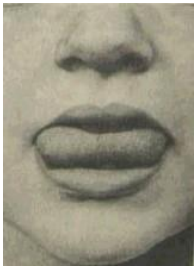
"Gardumiņš"

Izbāzt spicu mēli,
ar mēles galu nolaizīt augšējo lūpu, ievilkt mēli mutē,
pēc tam nolaizīt apakšējo lūpu, ievilkot mēli mutē.
Vingrinājumu izpildīt 10 reizes.



"Krāsotājs"

Mute pavērta, izbāzt platu mēli, viegli nolaizīt gan apakšējo gan augšējo lūpu.
Vingrinājumu izpildīt 10 reizes.



"Ceļa rullis"

Mēles galu atstutēt pret apakšējiem priekšējiem zobiem, bīdīt mēles
aizmugurējo daļu uz āru, nedaudz viegli iekožot mēlē. Vingrinājumu izpildīt
10 reizes.



"Sēnīte"

Pasmaidi, parādi zobus, atver muti. Platu mēli "pielīmē" pie cietajām
aukslējām. Noturi mēli šādi, skaitot līdz 5-10. Mēle līdzinās sēnes cepurei,
bet mēles saitīte – kātiņš.

"Akordeons"

Pasmaidi, "pielīmē" (piesūcini) platu mēli pie aukslējām ("Sēnīte") un, neatraujot mēli,
attaisi un aiztaisi muti. Atkārti 6-7 reizes.

"Mērkaķītis"

Paslēp mēles galu aiz augšlūpas, aizskaiti līdz 5, pēc tam aiz apakšlūpas, aizskaiti līdz 5.
Atkārti vingrinājumu 5-6 reizes.

"Zobiņu tīrīšana"

Pasmaidi, atver muti un ar platu mēles galu "tīri" (kustini mēles galu pa labi un pa
kreisi) apakšējos priekšzobus. Pēc tam atver muti, un tāpat "tīram" augšējos
priekšzobus, kustinot mēli. Atkārti 6-8 reizes.

"Futbols"

Iebaksti ar mēles galu pārmaiņus te vienā vaigā, te otrā vaigā. Atkārti 3-4 reizes.

Vingrinājumi sejas muskulatūrai

- Pacelt un nolaist uzacis, vingrinājumu atkārtot 5-6 reizes
- Savilkt uzacis, vingrinājumu atkārtot 5-6 reizes.
- Saraukt degunu, vingrinājumu atkārtot 5-6 reizes.
- Piepūst vienu vai otru vaigu, vingrinājumu atkārtot 5-6 reizes.
- Piepūst un ievilkt vaigus, vingrinājumu atkārtot 5-6 reizes.

Vingrinājumus veikt nesteidzīgi pie spoguļa!!!

Elpošanas vingrinājumi

Elpošanas vingrinājumu mērķis ir sekmēt pareizu, ritmisku ieelpu un izelpu, aktīvi izrunājot skaņas, zilbes, vārdus izelpas brīdī. Šie vingrinājumi palīdz uzlabot izelpas ilgumu un spēku.

Izelpas aktivizēšanas vingrinājumi:

- *ieelpot caur degunu - izelpot caur muti un otrādi, mainot gaisa plūsmas ātrumu un stiprumu.
- *piepūst vaigus, pēc tam tos strauji ievilkt.
- *pūst spalviņu, vati, porolonu vai galda tenisa bumbiņu līdz kādam mērķim - tuvāk un tālāk, mainot gaisa plūsmas pūšanas ilgumu (sekot, lai vaigi nebūtu piepūsti).

Ieelpas un izelpas rotaļu vingrinājumi:

- * piesūkt ar kokteiļa salmiņu putuplasta bumbiņu vai papīra gabaliņu un pārvietot to citur.
- * sacelt vētru ūdensglāzē, izmantojot dažāda resnuma kokteiļu salmiņus, lai bērns varētu sajust, ar kuru salmiņu to ir vieglāk izdarīt, ar kuru grūtāk.
- * pūst papīra kuģīti, plastmasas pīlīti, zivtiņu ūdens traukā (bļodā vai vannā).
- * nopūst dzimšanas dienas tortes sveces ar vienu izelpu, no paliela attāluma (svecītes vietā var izmantot šauru, plānu papīra loksnīti, var iededzināt arī īstu sveci. Šajā gadījumā vispirms jāpārlicinās, vai svece neatrodas tuvu viegli uzliesmojošiem priekšmetiem).
- * pūst ziepju burbuļus.
- * pūst balonus.
- * pūst vējdzirnaviņas.
- * pūst galda tenisa bumbiņas vai papīra lidmašīnas līdz noteiktam objektam, piemēram, pa galdu vai grīdu. Šo vingrinājumu var izmantot arī sportojot un apvienot ar rāpošanu vai izpildīt guļus.
- * pūst rotaļu taurītes, svilpītes, svilpavniekus, rotaļu pīpītes.

vai arī.....

1. Aizvērtām acīm ieelpot caur degunu, it kā smaržojot ko skaistu, izelpot caur muti, izrunājot skaņu F vai Š.
2. Aizvērtām acīm ieelpot caur degunu un, izelpojot caur muti, mēģināt izskaitīt līdz 10.
3. Ieelpot caur muti un izelpot caur degunu - gaisu izpūšot pa daļām.
4. Ieelpot caur degunu un, caur muti izelpojot, bez balss ar lūpām imitēt skaņas A, E, I, O, U.

Šos vingrinājumus veikt nesteidzīgi un pie spoguļa!!!

Pūšanas vingrinājumi

1. vingrinājums.

Smaidot uzliec platu mēli uz augšējās lūpas. Turot muti vaļā, mēles sānu maliņas piespied pie lūpu kaktiņiem, lai mēles vidū izveidotos maza renīte. Uz degungala uzliec vates piciņu, ieelpo caur degunu, un centies nopūst vates piciņu no degungala.

2. vingrinājums.

Smaidot noliec platu mēles galu uz apakšlūpas. Ieelpo caur degunu un, it kā ilgstoši izrunājot "F-F-F", nopūt vates bumbiņu no plaukstas. Atkārto 3-4 reizes, sekojot, lai nepiepūstos vaigi.

3. vingrinājums.

Ar kokteiļu salmiņu pūšot, glāzē ar ūdeni izveido vulkānu.

4. vingrinājums.

Mēģini nopūst zīmuli vai spalvu no galda.

5. vingrinājums.

Traukā ar ūdeni pūt peldošus priekšmetus (kuģīšus, pīlītes, zivtiņas u.c.)

6. vingrinājums.

Pūt ziepju burbuļus.

7. vingrinājums.

Pūt svilpes vai citus pūšamos mūzikas instrumentus vai vējdzirnaviņas.

8. vingrinājums.

Pūt balonus.

9. vingrinājums.

Nopūt pieneņu pūkas.

10. vingrinājums.

Sūcot gaisu kokteiļa salmiņā pārvietot nelielus papīra gabaliņus.