

Kaip lavinti kalbinę motoriką

Jurbarko „Ažuoliuko“ mokyklos logopedė Aušra Ališauskienė

2022

Viena svarbiausių vaiko išmokymo kalbėti sąlygų - kasdienis bendravimas. Taisyklingas garsų tarimas labai svarbus vaiko kalbos raidai. Viena iš priežasčių, kodėl mažylis neištaria vieno ar kito garso, gali būti nepakankamai išlavėję arba netikslūs lūpų ar liežuvio judesiai ir liežuvis atsiduria ne ten, kur turėtų būti. Dėl netaisyklingo tarimo aplinkiniai sunkiau supranta vaiko kalbą, bendraamžiai pasijuokia, todėl kai kurie vaikai tampa pikti, kai kurie - tylūs, psichologiškai „užsidaro“ ir vengia bendravimo. Mokykloje jiems sunkiau išmokyti skaityti ir rašyti. Labai svarbu kuo anksčiau pastebėti kalbėjimo sutrikimus ir padėti vaikui juos įveikti. Pirmieji ir didžiausi vaiko pagalbininkai yra tėvai. Jie vaiko kalbos raidą gali paskatinti ne tik daug bendraudami, skaitydami su vaikais, bet ir žaisdami įvairius žaidimus, kartu su vaikais atlikdami artikuliacinės mankštos pratimus, skirtus lavinti kalbinei motorikai.

Kas tai yra artikuliacinė mankšta?

Tai kalbos padargų (lūpų, liežuvio, žandikaulio) judesiai, kurie padeda sustiprinti kalbėjimui reikalingus burnos organus. Artikuliacinę mankštą geriausiai atlikti prie veidrodžio kartu su vaiku. Žiūrėdamas į veidrodį vaikas turės galimybę stebėti, ar daro taip, kaip rodo suaugusysis, matys save, kontroliuos atliekamus judesius, juos atliks tiksliau. Pradėti pratimus reikia nuo pačių paprasčiausių pamažu pereinant prie sudėtingesnių. Pirmų pratybų metu pratimus galima atlikti po pora kartų, svarbiausia, kad jie būtų atlikti taisyklingai. Vėliau, vienu pratybų metu rekomenduojama atlikti 4-8 pratimus, kartojant 10-15 kartų, trukmė apie 5-7 minutes. Kai vaikas išmoksta pratimus atlikti taisyklingai, galima juos atlikti be veidrodžio. Artikuliacinius pratimus naudinga atlikti pasitelkiant žaidimus bei jų elementus. Žaisdamas vaikas nepastebės, kad yra mokomas, ilgiau sukaups dėmesį. Pratimus geriausiai atlikti laikantis nuoseklumo: žandikaulis-lūpos-liežuvis.

Bendroji artikuliacinė mankšta

- **Mankštos pratimai, lavinantys žandikaulį:**

- „Spragtukas“. Lėtai atidaryti burną kuo plačiau. Tada lėtai ją uždaryti.
- „Ožkelė sijoja miltus“. Apatinio žandikaulio judinimas į šonus. Judesiai lėti.
- Apatinio žandikaulio judinimas pirmyn ir atgal. Judesiai lėti.
- Apatinio žandikaulio sukimas ratu. Burna pravira. Judesiai lėti.
- „Kaukė“. Plačiai atidaryti burną ir kiek įmanoma įtraukti lūpas į burną. Pratimą užbaigti plačia šypsena.

- **Minkštojo gomurio su liežuviu ir ryklės sienelės pratimai:**

- Žiovauti plačiai išsižiojus ir suglaudus lūpas.
- Valingai kosėti.
- Imituoti gerklės skalavimą atvertus galvą.
- Įtraukti skruostus tarp dantų.

-
- Pripūsti skruostus užspaudus nosį ir „stumdyti“ orą iš vieno žando į kitą, sukti orą ratu.
 - „Pripūsti“ viršutinę lūpą, po to - apatinę.
 - Imituoti rijimą mažais gurkšneliais.
 - Plačiai išsižioti padarant platų liežuvį, kad liežuvis nusileistų kiek galima žemiau.
 - Bandyti „nuryti“ liežuvį.

- **Mankštos pratimai, stiprinantys lūpų raumenis:**

- Nusišypsoti.
- Suapvalinti lūpas.
- „Katinėlis judina lūpas“. Lūpos judinamos į šonus, sukamos ratu.
- Sukandus dantis, lūpas atitraukti nuo dantų ir vėl suspausti.
- Pakąsti viršutinę ir apatinę lūpas pakaitomis.
- Pakaitomis paslėpti viršutinę lūpą po apatinę ir apatinę lūpą po viršutinę.
- Pakelti, o po to nuleisti viršutinę ir apatinę lūpą, kiek galima daugiau apnuoginant dantis.

-
- Aplaižyti lūpas sukant ratus į kairę ir į dešinę pusę.
 - Aplaižyti lūpas braukiant liežuvio galiuku nuo viršutinės lūpos kampo iš viršaus į apačią ir nuo apatinės lūpos kampo nuo apačios į viršų.
 - „Kačiukas laka pienelį“. Imituoti lakimo judesius.
 - „Saldainėlis“. Vaikui siūloma įsivaizduoti, kad burnoje yra saldainis, liežuvio darant iškilimus už skruosto ir čiulpimo judesius.

-
- „Skani uogienė“. Aplaižoma viršutinė lūpa. Liežuviu braukoma nuo vieno viršutinės lūpos kampo prie kito, po to aplaižoma apatinė lūpa. Lūpos laižomos sukant ratu tai į vieną, tai į kitą pusę.
 - „Maišom košę“. Plačiai išsižiojus liežuvis sukamas ratu tai į vieną, tai į kitą pusę.
 - „Supynės“. Iškištas liežuvis nuleidžiamas žemys, paskui keliamas į viršų, siekiant nosį.
 - „Pabėgimas“. Liežuvis stipriai stumiamas pro sukąstus dantis.
 - „Griovelis“. Iškišus platų liežuvį lūpos šiek tiek atkišamos į priekį, o liežuvis padaro griovelį (išlaikant tokią padėtį, stengiamasi pūsti vatos gabaliuką į vartus).

-
- „Samtelis“. Liežuvio galiukas ir kraštai pakilę, o vidurys įdubęs, kaip samtis.
 - „Kalakutas“. Vertikaliais nenutrūkstamais judesiais liežuvio glostoma viršutinė lūpa. Tempas greitinamas, įjungiamas balsas (bl, bl, bl).
 - „Dažytojas“. Liežuvio galiuku darant judesius pirmyn ir atgal liečiamas gomurys.
 - „Arkliukai bėga“. Pliaukšėti liežuvio, stengiantis jį kuo aukščiau pakelti ir kuo stipriau prispausti prie kietojo gomurio.
 - Iškišus liežuvį tarp lūpų prunkšti.
 - „Pastatykim tvorelę“. Viršutiniais dantukais kramtoma apatinė lūpa, apatiniais dantukais – viršutinė.

-
- „Grybukas“. Plačiai išsižioti, liežuvį pakelti ir prispausti prie gomurio. Ištemptas poliežuvinis raištis primena grybo kotelį, o liežuvis – kepurėlę.
 - Liežuvio galiuku paliesti pakaitomis viršutinius ir apatinius dantis.
 - Liežuvio galiuku paliesti viršutinę lūpą, tada - apatinę.
 - „Futbolas“. Liežuvio galiuku pajudinti žandus.
 - Išsižioti. Pakelti liežuvį ir jo galiuku ant kietojo gomurio „nupiešti“ saulutę.
 - Plačiai iškišti liežuvį ir įtraukti kuo giliau į burnos ertmę.
 - Prakišti liežuvį tarp suspaustų lūpų ir įtraukti.

-
- „Oro bučinukai". Imituoti bučinį.
 - Įtraukti lūpas tarp dantų.
 - „Straubliukas". Atkišti lūpas į priekį, atpalaiduoti.
 - Plačiai šypsotis, atitraukiant lūpų kampus, o po to atkišti lūpas į priekį – padaryti „straubliuką“.
 - Atkišus lūpas į priekį „straubliuku“ pasukti ratu į kairę, į dešinę ar ratu.
 - „Gaisrinės sirena“. Sukandus dantukus, lūpos ištempiamos į šalis, paskui atkišamos į priekį tarsi pučiant dūdelę, mėgdžiojama gaisrinės sirena, tariant y-ū-y-ū.
 - „Arkliukas prunkščia“. Pučiant oro srovę, virpinamos lūpos.

- **Pūtimo pratimai:**

- „Nupūsk“. Nupūsti plunksną nuo delniuko tariant garsus s, š.
- „Plunksna ant siūlo“. Ant siūlo pririšama plunksna ir pakeliama vaiko burnos lygyje. Vaikas turi virpinti lūpas, kaip arkliukas, kad plunksna judėtų.
- „Išpūsk“. Į neaukštą stiklinę su trupučiu vandens įdedamas teniso kamuoliukas. Per šiaudelį reikia pūsti į stiklinę stiprią oro srovę, kad kamuoliukas judėtų arba išpūsti jį iš stiklinės.
- „Futbolas“. Ant stalo pažymimi vartai. Vaikas pučia ir turi pataikyti teniso kamuoliuką į vartus. Vartų dydis gali būti keičiamas. Pirmiau didesni, vėliau mažinami.
- Pūsti vėjo malūnelį.

- **Mankštos pratimai, stiprinantys liežuvio raumenis:**

- Ramus platus liežuvis guli burnoje.
- Padaryti platų liežuvį ir laisvai padėti ant apatinės lūpos.
- Iškišti siaura, ilgą liežuvį.
- Iškišti platų ir siaurą liežuvį pakaitomis.
- Apvesti liežuviu viršutinius ir apatinius dantis. Burna atvira. Burna uždara.
- Atremti liežuvio galiuką į apatines dantenas ir iškišti iš burnos liežuvio nugarėlę.

-
- Atremti liežuvio galiuku į viršutinius dantis ir iškišti iš burnos apatinę liežuvio pusę.
 - „Šaukštelis“. Užkišti liežuvį už viršutinių, po to apatinių dantų.
 - „Laikrodėlis“. Paliesti liežuviu lūpų kampus.
 - Sukti liežuvį ratu pakišus tarp dantų ir lūpų. Burna atvira. Burna uždara
 - Aplaižyti lūpas sukant ratus į kairę ir į dešinę pusę.
 - Aplaižyti lūpas braukiant liežuvio galiuku nuo viršutinės lūpos kampo iš viršaus į apačią ir nuo apatinės lūpos kampo nuo apačios į viršų.

-
- „Paslėpk lūpytę“. Pakelti liežuvį ant viršutinės lūpos ir ją uždengti plačiu liežuviu. Po to paslėpti apatinę lūpą.
 - „Kačiukas laka pienelį“. Imituoti lakimo judesius.
 - „Saldainėlis“. Vaikui siūloma įsivaizduoti, kad burnoje yra saldainis, liežuviu darant iškilimus už skruosto ir čiulpimo judesius.
 - „Skani uogienė“. Aplaižoma viršutinė lūpa. Liežuviu braukoma nuo vieno viršutinės lūpos kampo prie kito, po to aplaižoma apatinė lūpa.
 - „Maišom košę“. Plačiai išsižiojus liežuvis sukamas ratu tai į vieną, tai į kitą pusę.

-
- „Supynės“ – iškištas liežuvis nuleidžiamas žemys, paskui keliamas į viršų, siekiant nosį.
 - „Griovelis“ – iškišus platų liežuvį lūpos šiek tiek atkišamos į priekį, o liežuvis padaro griovelį (išlaikant tokią padėtį, stengiamasi pūsti vatos gabaliuką į vartus).
 - „Samtelis“ – liežuvio galiukas ir kraštai pakilę, o vidurys įdubęs, kaip samtis.
 - „Kalakutas“ – Vertikaliais nenutrūkstamais judesiais liežuvio glostoma viršutinė lūpa. Tempas greitinamas, įjungiamas balsas (bl, bl, bl).

-
- „Dažau namelio lubas“ – liežuvio galiuku darant judesius pirmyn ir atgal liečiamas gomurys.
 - „Arkliukai bėga“ – pliaukšėti liežuviu, stengiantis jį kuo aukščiau pakelti ir kuo stipriau prispausti prie kietojo gomurio.
 - Iškišus liežuvį tarp lūpų prunkšti.
 - „Grybukas“ – plačiai išsižioti, liežuvį pakelti ir prispausti prie gomurio. Ištemptas poliežuvinis raištis primena grybo kotelį, o liežuvis – kepurėlę.
 - Liežuvio galiuku paliesti pakaitomis viršutinius ir apatinius dantis.

-
- Liežuvio galiuku paliesti viršutinę lūpą, tada - apatinę.
 - Išsižioti. Pakelti liežuvį ir jo galiuku ant kietojo gomurio „nupiešti“ saulutę.
 - Plačiai iškišti liežuvį ir įtraukti kuo giliau į burnos ertmę.
 - Prakišti liežuvį tarp suspaustų lūpų ir įtraukti.
 - „Pelytė pasislėpė“. Iškišti liežuvį lūpų kampučiuose ir paslėpti.
 - Iškišti ir įtraukti liežuvį lūpų kampučiuose plačiai išsižiojus.
 - Prakišus liežuvį tarp suspaustų lūpų, liežuvio galiuką kelti į viršų ir leisti žemyn.

-
- „Nubausti“ liežuvėlį. Pakramtyti liežuvį.
 - „Futbolas“. Liežuvio galiuku pajudinti žandus.
 - „Valau dantukus“. „Valyti“ liežuviu dantis iš vidaus ir iš išorės. Burna uždara. Burna atvira.
 - „Valau dantukus“. „Valyti“ liežuviu dantis iš vidaus ir iš išorės. Burna uždara. Burna atvira.

-
- Liežuvio pasaka - mankšta <https://www.youtube.com/watch?v=HD74XUG6RIg>
 - Artikuliacinė mankšta <https://www.youtube.com/watch?v=NPN6Xztw8Bk>
 - Artikuliacinė (bendroji) mankšta <https://www.youtube.com/watch?v=Jw3S5hfGvk4>
 - Artikuliacinė mankšta <https://www.youtube.com/watch?v=5mXKiuIBBW0>