

## SYGMATYZM INTERDENTALNY

(realizacja głósłki/głósłek np. t, d, n, l, s, z, c, dz, ś, ź, ć, dź  
w sposób międzyczębowy - z językiem między zębami)

*Poniżej znajdują się przykładowe ćwiczenia do pracy w domu. Istotne jest, by wykonywać je w miarę systematycznie :). Nie jest konieczne, by wykonać za jednym razem wszystkie opisane ćwiczenia. Jest ich sporo, by dać dziecku wybór. Niech wykona chociaż dwa ćwiczenia z każdej kategorii, ale codziennie. Wybór głósłki do terapii zależy od złożoności sygmatyzmu interdentalnego. Nie sposób jest podać uniwersalnej kolejności głósłek do korekty dostosowanej do każdego dziecka. To zadanie terapeuty, który pracuje z dzieckiem na co dzień. Do pracy w domu warto chociaż wcielić proponowane ćwiczenia, by nie pogłębiać wady.*

*Powodzenia! :)*

### 1. ćwiczenia oddechowe:

\* przyjmujemy prawidłową postawę i wykonujemy wdech podnosząc ręce do góry oraz wydech kierując ręce do dołu - pamiętamy o oddychaniu wyłącznie nosem w trakcie ćwiczenia \* wężowanie kwiatka – „wyobraź sobie, że wężujesz kwiaty” \* ćwiczenia na leżąco – unoszenie zabawki leżącej na brzuchu dziecka poprzez prawidłowy wdech – tylko nosem \* dmuchanie piórek, kłębuszka waty, piłeczek styropianowych, baniek mydlanych... - układ ust w trakcie dmuchania jak do fonacji głósłki U, \* ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiedaniem poszczególnych głósłek - wydłużanie fazy wydechowej poprzez fonację samogłósłek (aaaaa..., oooo... itd.), \* zdmuchiwanie płomienia świecy, \* nadmuchiwanie balonu, \* przenoszenie słomką skrawków papieru (usta domknięte, oddychamy nosem, język nie może znajdować się między zębami)

*Starajmy się przypominać dziecku o konieczności oddychania torem nosowym (usta muszą być domknięte, chyba że dziecko chce coś powiedzieć ;))*

## 2. ćwiczenia warg (mimoходом usprawniamy mięśnie policzkowe):

\* dziubek i uśmiech na zmianę, \* powtarzanie na zmianę u – i..., a – y..., \* cmokanie \* przesadna i przedłużona artykulacja głosek aaa..., iii..., ooo..., eee..., uuu..., yyy... \* wesoła i smutna mina na zmianę \* nabieranie powietrza w usta (inaczej: nadymanie policzków) - oddychamy wtedy przez nos \* utrzymywanie wargami szpatułki – poziomo (może być paluszek albo szpatułka higieniczna) \* parskanie

## 3. ćwiczenia języka:

\* koci grzbiet – opieranie czubka języka o dolne zęby i unoszenie środka języka do góry \* naśladowanie ssania cukierka \* przyklejanie czubka języka do podniebienia (można przykleić do podniebienia kawałek wafelka/opłatka, by ułatwić zadanie) \* mlaskanie – język utrzymuj w pozycji za zębami \* klekotanie kle kle kle oraz powiedz krótko „kl” i zatrzymaj język w tej górnej pozycji \* kłaskanie – tzw. „konik” (a także kłaskanie z lekko rozchyłoną jamą ustną, jeśli to możliwe) – język w pozycji za zębami \* szeroki język „łopata” (może być też na zmianę z wąskim) \* pozycja „lubię wszystkie zęby” - dotknij szerokim językiem wszystkich górnych zębów od strony wewnętrznej → następnie obniżamy żuchwę \* „szeroki do szerokiego”: szeroki język przytrzymuje kawałek szerokiego paseczka ułożonego na górnym dziąśle za zębami (paseczek wystaje poza jamę ustną) – można użyć jadalnego papieru /opłatka/ wafelka \* ”kły wilka” - umieszczamy dwa paseczki papieru w okolicach kłów górnych i polecamy trzymać je szerokim językiem za zębami – można użyć jadalnego papieru /opłatka/ wafelka

## 4. ćwiczenia podniebienia miękkiego:

\* ziewanie, chrapanie, chrząkanie, naśladowanie kaszlu \* wymawianie sylab: ak, ka, ku, uk, aka, oko, uku, eke, agga, oggo, uggu, egge itd. \* naśladowanie: śmiech dziadka: he he, śmiech brata: ho ho, śmiech siostry: hi hi, śmiech mamy: ha ha

### **Nie wykonujemy żadnych ćwiczeń języka poza zębami/jamą ustną!**

*Ćwiczymy picie płynów (najlepiej gęstych, np. jogurt) przez słomkę (uwaga, języka nie układamy między zębami w trakcie zasysania płynu).*