



Mammīt, gribu skaidri runāt!

Lūpu, mēles, pūšanas un elpošanas vingrinājumi vecākiem un bērniem

Kas ir artikulācijas aparāts?

Tas ir – lūpas, **mēle**, apakšžoklis, mīkstās aukslējas. Artikulācijas aparāta kustīguma, plastiskuma un pareizas darbības rezultātā rodas visas valodas skaņas. Vislielāko uzmanību pievēršam mēlei, jo tas ir galvenais runas orgāns!

Kāpēc jāveic artikulācijas aparāta vingrinājumus?

Artikulācijas aparāta vingrinājumu **mērķis** – izveidot mērķtiecīgas, pilnvērtīgas un saskaņotas artikulācijas orgānu kustības, kuras nepieciešamas precīzai skaņu izrunai.

- ✚ Artikulācijas aparāta vingrinājumus ieteicams pildīt katru dienu no 3-10 minūtēm (atkarībā no bērna vecuma un spējām).
- ✚ Veicot vingrinājumus, iesaistīt pozitīvas emocijas, pārvēršot tos par jautru spēli.
- ✚ Sākt ar 2-3 vingrinājumiem, kad tie apgūti, tad pievienot jaunus klāt.
- ✚ Vingrinājumus vieglāk būs pildīt spoguļa priekšā.
- ✚ Sekot līdz uzdevumu izpildes **kvalitātei**, nevis kvantitātei!
- ✚ Katru reizi paslavējiet bērnu par paveikto, tas motivēs censties vēl vairāk! ☺

Lūpu vingrinājumi

- ✚ „**Sētiņa**”. Pasmaidīt, parādīt zobus un noturēt, kamēr mamma/tētis skaita līdz 5-10.
- ✚ „**Smaidīš**”. Iestiept lūpas platā smaidā un noturēt, kamēr mamma/tētis skaita līdz 5-10.
- ✚ „**Taurīte**”. Lūpas izstiept uz priekšu (kā pie skaņas „ū”), noturēt, kamēr mamma/tētis skaita līdz 5-10.

*Mainīt lūpu stāvokļus: lūpas smaidā → izstieptas uz priekšu → noapaļotas → viegli sakļautas.

- ✚ „**Apmīlo lūpiņas**”. Apņēma apakšlūpu ar augšlūpu. Apņēma augšlūpu ar apakšlūpu.

Mēles vingrinājumi

- ✚ **„Plācenītis”**. Nolikot mīkstu, platu mēli uz apakšlūpas un noturēt to (nekustīgu), kamēr mamma/tētis skaita līdz 5-10.
- ✚ **„Čūska”**. Izstiept garu, spicu mēli, noturēt, kamēr mamma/tētis skaita līdz 5-10.
- ✚ **„Tik-tak”**. Atvērt muti, kustināt mēles galu, pieskaroties kreisajam, labajam lūpu kaktiņam, kamēr kamēr mamma/tētis skaita līdz 5-10.
- ✚ **„Garšīgais ievārījums”**. Nolaizīt augšlūpu ar platu mēles galu (no viena lūpu kaktiņa līdz otram; no augšas uz leju), pēc tam tāpat nolaizīt apakšlūpu, kamēr mamma/tētis skaita līdz 5-10.
- ✚ **„Labrīt!”**. Ar mēles galu „iebakstīt” labajā vaigā, kreisajā vaigā (no iekšpuses) un „patīrīt” vaigus, 5-10 reizes katrā vaigā.
- ✚ **„Šūpoles”**. Mute atvērta. Šūpot mēli uz augšu (platu mēles galu pacelt aiz augšējiem priekšzobiem), uz leju (platu mēles galu nolikt aiz apakšējiem priekšzobiem), 5-10 sek.
- ✚ **„Kaķītis dzer pienu”**. Atvērt muti, izbāzt mēli, pacelt mēles sānus un galu, veidojot „karotīti”. Tad mēli ievēl mutē, atdarinot kaķi, kas dzer pienu 5-10 reizes.
- ✚ **“Āmuriņš”**. Pasmaidīt, atvērt platu muti un spēcīgi “paklauvēt” ar mēles galu pie augšējiem priekšzobiem: D-D-D, “klauvēt”, kamēr mamma/tētis skaita līdz 5-10. Seko, lai kustētos tikai mēles gals.
- ✚ **“Vabole”**. Dziļa ieelpa, izelpojot (gari) izrunāt skaņu *Žžžžžžžž*, atkārtot 5-10 reizes.
- ✚ **“Samīlot augšējo lūpu”**. Mute pavērta, ar platu mēli *apķert* augšējo lūpu, tā, lai to nevar redzēt. Noturēt 5-10sek.
- ✚ **„Zirdziņi”**. Pasmaidīt, parādīt zobus, pavērt muti un klakšķināt ar mēles galu, ~1min.

Pūšanas un elpošanas vingrinājumi

- ✚ **“Pasmāržo un pūt”** – lai veicinātu ieelpu caur degunu un mazinātu forsētu ieelpu caur muti, vispims lūdzam bērnam pasmaržot, piemēram, bumbiņu un tad to pūst, cik tālu vien var.
- ✚ **“Futbols”** – izveido vārtus, kuros ar pūšanas palīdzību jāiepūš bumbiņa. Var mainīt vārtu atrašanās vietu – tālāk, tuvāk, uz sāniem.
- ✚ **“Dziedātājs”** – ieelpojot caur degunu, izelpas laikā mēģina pēc iespējas ilgāk nodziedāt vienu noti. Maina skaņas, ar kurām veic fonāciju, piemēram, Ā, Ū, Ī, O, M, N.
- ✚ **“Balons vēderā”** – mācās diafragmālo elpošanu, kuras laikā ieelpā vēders piepūšas, izelpā – izpūšas. Vieglāk uzdevumu veikt guļus pozīcijā, uz vēdera uzliekot kādu mantiņu un tad cenšoties to ar vēderu šūpināt.

- ✚ **“Putekļu sūcējs”** – nepieciešams salmiņš un nelieli papīra gabaliņi. Papīra gabaliņus izkārto uz galda. Ar salmiņu velkot gaisu uz iekšu pievilkt, piesūkt papīra gabaliņu pie salmiņa un ar izelpu to atlaist no salmiņa.
- ✚ **“Vējš car salmiņu”** – ar vai bez salmiņa pūst vates piciņu vai spalvu pa grīdu vai galdu (ieelpa caur degunu), cik tālu piciņu var aizpūst. Var veidot arī dažādus šķēršļus, pa kuriem pūst spalvu.
- ✚ **“Vētra ūdens glāzē”** – izelpas spēka vingrinājums. Salmiņu pūst ar ūdeni piepildītā glāzē, tā lai veidojas burbuļi.
- ✚ **“Precīzais pūtējs”** – uzdevums ir kontrolēt gaisa plūsmu. Novietot uz grīdas vai galda kādā tālākā vietā nelielu priekšmetu. Tas būs punkts, līdz kuram jāaizpūš spalva vai vates bumbiņa. Jāpūš vates piciņa vai spalva līdz noliktajam punktam, jācenšās to izdarīt pēc iespējas taisnāk.
- ✚ **“Noturi gaisā”** – paņemt spalviņu rokās, pamest to gaisā un, veicot ieelpu caur degunu un izelpu caur muti, mēģināt spalviņu noturēt gaisā.

Izmantotie avoti

1. https://www.bkus.lv/sites/default/files/editor/pusanas_vingr.pdf
2. <https://enjoybooks.ru/lv/ciklogramma-logopeda-v-logopedicheskoj-gruppe-po-fgos-primernyi-plan.html>

Sagatavoja logopēde Vaida Kupše