

Artikulācijas
aparāta
vingrinājumi

Artikulācijas

aparāta

vingrinājumi



Informāciju sastādīja un sagatavoja Inguna Irbe

Saturs

- I** Ievads
- II** Artikulāciju vingrinājumu nozīme
- III** Būtiski atcerēties - kuras skaņas audzēknim konkrētā vecumposmā būtu jāizrunā
- IV** Logopēda atbildība
- V** Pedagoga atbildība
- VI** Artikulācijas aparāta vingrinājumi:
 - lūpu vingrinājumi
 - mēles vingrinājumi
 - pūšanas un elpošanas vingrinājumi
- VII** Nobeigums
- VIII** Izmantotā literatūra
- IX** Ieteicamā literatūra
- X** Pielikumi



I *levads* ~~~~~

Ir nenoliedzams fakts, ka ļoti pieaug audzēkņu skaits ar runas traucējumiem. Ir izteikts logopēdu pakalpojuma trūkums.

Lai šo problēmu mazinātu, ar Ventspils Izglītības pārvaldes iniciatīvu tapa šis materiālu apkopojums.

Materiālā ir apkopoti vienkārši artikulācijas aparāta vingrinājumi, kurus skolotājs katrā valodas mācību jomas nodarbībā iekļauj.

Šos vingrinājumus skolotājs spēj parādīt un veikt bez īpašas iepriekšējas sagatavotības.

Lūpu, mēles vingrinājumus audzēkņi izpilda spoguļa priekšā, tos izpilda lēni, precīzi un vienmērīgi. Tas nozīmē, ka izpildot šos vingrinājumus, katrs audzēknis izmanto savu personīgo kabatas spogulīti.



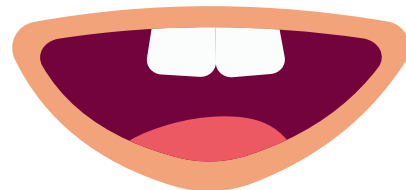
II *Artikulācijas vingrinājuma nozīme*



Runas orgānu vingrinājumi - palīdz attīstīties lūpām, mēlei, aukslējām, žokļiem un elpošanai.

Ikdienas darbā izmantojot un veicot artikulācijas vingrinājumus -

- uzlabosies audzēkņu asinsrite artikulācijas orgānos,
- uzlabosies plastikums artikulācijas aparātā,
- nostiprināsies lūpu, mēles un vaigu muskuļi.



Audzēkņi apgūs pareizi noturēt lūpas un mēli. Artikulācijas aparātā samazināsies saspringums. Un visbeidzot sagatavos audzēkņu artikulācijas aparātu pareizai skaņu izrunai.

Sistemātiski veicot artikulācijas orgānu dažādus vingrinājumus, audzēknis mācās pārvaldīt un koordinēt artikulācijas, balss, elpošanas orgānu darbību, runas dzirdes un runas kustību sajūtas.

III *Būtiski atcerēties -*

*kuras skaņas audzēknim konkrētā vecumposmā
būtu jāizrunā*

1 - 2 gadiem

patskaņi

P, B, M, N

4 gadi

S, Z, C, DZ,

V, F, L

6 gadi

Š, Ž, Č,

DŽ, R

3 gadi

T, D, K, G

5 gadi

H, J, Ķ, Ģ,

Ņ, Ļ

7 gadi

visas skaņas



IV *Logopēda loma, atbildība*

Logopēds:

- Atklāj runas, valodas un komunikācijas traucējumus;
- Veic diagnostiku, novēršānu un profilaksi;
- Sadarbojas ar audzēkņa skolotāju, konsultē vecākus darbam ar bērnu mājās;
- Nosaka bērnam runas traucējuma cēloņus, to raksturu, kāds ir bērna runas un valodas attīstības līmenis;
- Izstrādā individuālo traucējuma korekcijas darba plānu;
- Veic individuālā korekcijas darba norises gaitas analīzi;
- Veic pedagogiskos vērojumus un secinājumus;
- Izvirza uzdevumus turpmākajam darbam.



Svarīgi atcerēties, ka ikviens grupas pedagogs ir logopēga palīgs!

V *PEDAGOGA LOMA, LĪDZATBILDĪBA*



Audzēkņa runas attīstīšanā pirmsskolas izglītības iestādē galvenā loma ir skolotāja personībai, meistarībai, atbildības sajūtai un darboties gribai.

Viens no veicamiem virzieniem runas attīstības nodarbībās ir skaņu izrunas kultūras veidošana. Tas nozīmē, lai audzēknis skaņas izrunātu pareizi ir jāattīsta, jātrenē bērna artikulācijas aparāts.

Skolotājam audzēknis jāiedrošina, pozitīvi jāstimulē, nevajadzētu aizmirst bērnu uzslavēt. Regulāri jāsadarbojas ar logopēdu, lai pārrunātu bērna valodas un kognitīvo attīstību. Sarunas laikā noskaidro ar logopēdu, kādi konkrēti skaņu izrunas traucējumu novēršanas vingrinājumi dotajā brīdī būtu aktuāli.

Ir svarīgi saprast, ka audzēkņu valodas attīstība tikai individuālajās nodarbībās ar logopēdu vien būtiski neuzlabosies.

Lai panāktu vēlamo rezultātu, liela loma ir veiksmīgam komandas darbam –
bērns + vecāks + logopēds + skolotājs

VI

ARTIKULĀCIJAS APARĀTA VINGRINĀJUMI



LŪPU VINGRINĀJUMI



1. Audzēknis plati atver muti un izdzied patskani **ā ā ā ā ā...**
2. Izstiept lūpas uz priekšu un cenšas izrunāt **ū ū ū ū ū...**
3. Lūpas platā smaidā, izdzied **ē ē ē ē ē...**
4. Izstieptas lūpas uz priekšu un izrunā **o o o o o...**
5. Atdarināt ātrās palīdzības mašīnu **iū-iū-iū-iū...**
Sākumā lūpas atvelk uz atpakaļu un izrunā skaņu **ī**, tad ar pastieptām lūpām uz priekšu- izrunā skaņu **ū**
6. **"Sētiņa"**- rosināt audzēkni pasmaidīt tā, lai būtu redzami zobi un tā noturēt, līdz skolotājs aizskaita līdz 5 – 8
7. **"Taurīte"**- lūpas savilkta "taurītē", tās izstieptas uz priekšu un tā noturēt, līdz skolotājs aizskaita līdz 5 – 8



ej.uz/u2wi

LŪPU VINGRINĀJUMI



8. **"Smaidiņš"**- lūpas izstieptas platā smaidā, zobi paslēpti aiz lūpām un tā noturēt, līdz skolotājs aizskaita līdz 5 – 8
9. **"Zirdziņš"**- lūpas vibrē, imitē zirdziņa apstādināšanu – **tprū – tprū – tprū**
10. Ar pavērtu muti pasmaidīt, censties apakšlūpu pacelt pie augšējiem priekšzobiem. Pūst **f f f f f...**
11. Ar stingrām sakļautām lūpām, spēcīgi (ar skaņu) tās atslābina. Tādējādi ar troksni izplūst gaiss, kas līdzinās skaņai **p**
12. Atdarināt mutes skalošanas kustības ar sakļautam lūpām.
13. Lūpas nedaudz pavērtas, pastieptas uz priekšu, lai būtu redzami zobi. Šņāc, imitē kaķi – **š š š š š...**



ej.uz/u2wi

LŪPU VINGRINĀJUMI



14. **"Samīļosim lūpas"** - censties apņemt augšlūpu ar apakšlūpu, tad apņem apakšlūpu ar augšlūpu.
15. Lūpas atvilkta uz atpakaļu smaidā, izrunāt – ūīīīīī..
16. Dziedāt kādu melodiju ar lūpām, veidojam skaņas savienojumu **m-pa-pa; m-pa-pa; m-pa-pa**. Uz skaņas **m** liekams uzsvars.
17. **"Pa labi, pa kreisi"** - pavilkt vienu lūpas kaktiņu pa labi, tad pavilkt pa kreisi.
18. **"Lūpu paslēpes"** - sākumā paslēpt augšlūpu, tad apakšlūpu (pamīšus).
19. Smaidīt tā, lai redzētu visus zobus, smaidu censties noturēt, kamēr skolotājs aizskaita līdz 5 - 8 . Tad lūpas savilkta "tūtiņā", izstiepj uz priekšu – noturēt līdz skolotājs aizskaita līdz 5 – 8



ej.uz/u2wi

LŪPU VINGRINĀJUMI



20. **"Laimīgs"** - ar sakļautām lūpām smaida.

Noturēt līdz skolotājs aizskaita līdz 5 – 8

21. **"Noskumis"** - lūpas sakļautas, lūpu kaktiņi nolaisti uz leju. Tā noturēt līdz skolotājs skaita līdz 5 – 8

22. **"Putnu knābītis"** - lūpas "taurītē", ievilkam vaigus, ar lūpu palīdzību audzēknis veido čāpstinošas skaņas.

23. Pusapvērta mute, apakšlūpa nosedz apakšējo zobu rindu, savukārt augšlūpa atsedz augšējo zobu rindu.
Tā pamīšus maina.



ej.uz/u2wi

MĒLES VINGRINĀJUMI



1. **"Izskaitīsim zobus"** - ar mēles galu "skaitīt" zobus, gar zobu rindām iekšpusi, gan ārpusi.
2. **"Adatiņa"** - parādīt spicu mēli.
3. **"Mēles izskustināšana"** - stingra, sasprindzināta mēle, izskustina pa visu mutes dobumu.
4. **"Garšīgais ievārījums" (1)** - ar platu mēli laiza augšlūpu, pēc tā paslēpj lūpu zem mēles. Ar platu mēles galu nolaizīt apakšlūpu, pēc tā paslēpj lūpu zem mēles.
5. **"Garšīgais ievārījums" (2)** - ar platu mēles galu riņķo apkārt lūpām.

Vispirms uz labo pusi, tad uz kreiso pusi. Darbojas tikai mēle, apakšžoklis paliek nekustīgs.



ej.uz/ksc6

3 gadi

T

6 gadi

Š, Ž, Č, DZ, R

MĒLES VINGRINĀJUMI



6. **"Pulkstentiņš"** - mute pavērtā.

Ar mēles galu imitē pulkstens tikšķus. Uz augšlūpu un apakšlūpu. Tad uz sāniem (uz mutes kaktiņiem).

4 gadi
S, Z

7. Pasmaidīt, nedaudz atvērt muti, izlikt platu mēli uz apakšlūpas. Noturēt to tādā stāvoklī. Pedagogs skaita no 1-5-10.

8. Lūpas nenasprindzināt, mēli izlikt līdz ar apakšlūpas malu, mēles sāni saskaras ar lūpu kaktiņiem.

9. **"Zobu tīrīšana"** - atvērt muti, pasmaidīt un ar mēles galu "patīrīt" apakšējo zobu rindu – kustinot mēli no vienas puses uz otru, pēc tam no apakšas uz augšu. Lūpas un apakšžoklis ir nekustīgi, darbojas tikai mēle.



ej.uz/ksc6

S, Z, C, N

!! Vingrinājums palīdz noturēt mēles galu pie apakšējiem priekšzobi !!

10. **"Renīte"** - no mutes izvirza platu mēles galu, pacelt mēles sānus, veidojot renīti.

MĒLES VINGRINĀJUMI



11. **"Plācenītis"** - pavērt nedaudz muti, mēli novieto uz apakšlūpas, pieskaroties pie augšlūpas izrunāt **pja-pja-pja**. Mēles sānien jāpieskaras lūpu kaktiņiem. Censties izrunāt vairākas reizes pēc kārtas vienas izelpas laikā.

4 gadi
S, Z, C

!! Šis vingrinājums palīdz atslābināt mēles muskulatūru un veidot pareizu gaisa plūsmu !!

12. **"Sēnīte"** - pasmaida, parāda zobus, paver muti. Platu mēli piespiest pie cietajām aukslējām (piesūcināt). Mute plati atvērta, mēle atgādina sēnes cepuri, zemmes saiti – sēnes kātiņu. Mēles sāni stingri pieguļ cietajām aukslējām.

6 gadi
Š, Ž, Č, DŽ, R

!! Šis vingrinājums palīdz pastiept zemmes saiti, nostiprināt mēles muskuļus !!



ej.uz/ksc6

MĒLES VINGRINĀJUMI



13. **"Sūknītis"** - smaidam, mēle atrodas pie augšējiem priekšzobiem.

Izelpā auksta gaisa plūsma virzās pa mēles vidu. Dzirdam **s-s-s-s-s** (iesūknējam riepā gaisu). Lūpas izstieptas uz priekšu, mēle pie augšējiem priekšzobiem. Izelpā silta gaisa plūsma virzās pa mēles vidu. Dzirdam **š-š-š-š-š** (izplūst gaiss no riepās).

4 gadi 6 gadi
S, Š R

14. **"Tītars" 1.** - mute pavērta, mēli nolikt uz augšlūpas.

Platu mēles galu kustināt gar augšlūpu uz āru, uz iekšu. Mēlīte "glāsta" augšlūpu. Sākumā lēnā tempā, tad tempu paātrina un pievieno skaņu **bi-bi-bi**.

4 gadi 6 gadi
S R

15. **"Tītars" 2.** - mute atvērta. Ar mēles galu kustināt augšlūpu turp un atpakaļ.

!! Šie vingrinājumi veicina mēles priekšējās daļas kustīgumu !!

ej.uz/ksc6



MĒLES VINGRINĀJUMI



16. **"Notīrīsim mutes griestipus"**- mute atvērta, ar mēles galu "tīram" cietās aukslējas, kustinām mēli uz priekšu un atpakaļ.
Lūpas un žoklis nekustīgs.

4 gadi 6 gadi
S R

17. **"Zirdziņi"** - mute pavērta, zobi redzami smaidā un mēģina paklakšķināt ar mēles galu (jāj zirrdziņš).
Sākumā vingrinājumu izpilda lēni, tad tempu kāpina.
Žoklis nekustīgs, darbojas tikai mēle.



ej.uz/ksc6

!! Vingrinājums stiepj zemmēles saitīti !!

18. **"Piesitieni"** – mute aizvērta. Cenšamies kustināt mēles galu, pieskarties vaigam no iekšpuses pa labi, pa kreisi. Sākumā lēni, tad ar vien ātrāk.
Vingrinājumu veic 10 – 20 reizes.

19. Piesūkt mēles galu pie cietajām aukslējām.
Sākumā lēni, tad maina tempu uz ātrāku.

MĒLES VINGRINĀJUMI



20. **"Akordeons"** - pasmaidīt, mute pavērtā, mēli piesūcināt pie cietajām aukslējām. Neatlaižot mēli atvērt un aizvērt muti (spēlē akordionu, zemmēles saitīte plešas, stiepjas).

Cenšamies muti atvērt aizvien plašāk, mēle jānotur aizvien ilgāk pie cietajām aukslējām gan atverot muti, gan aizverot muti.

!! Šis vingrinājums stiprina mēles muskulatūru, pastiepj zemmēles saitīti !!

6 gadi
Š, Ž, Č, DŽ, R



ej.uz/ksc6

21. Mēles gals atrodas pie apakšējiem priekšzobiem, ceļam mēles vidējo daļu uz augšu pret cietajām aukslējām.

Lūpas smaidā, augšējos priekšzobus virzam pa mēles muguru uz leju, tikmēr augšējie un apakšējie priekšzobi sakļaujas.

5 gadi
K, G, Ļ, N, J

22. **"Sēnīte"** - mēli piesūcināt pie cietajām aukslējām, lēnām atvērt muti, mēle no aukslējām neatraujas. Mēli noturēt šādā stāvoklī.

4 gadi 6 gadi
S R

MĒLES VINGRINĀJUMI



23. **"Zivtiņa"** - mēli piesūcināt pie cietajām aukslējām. Muti vārt vaļā un ciet. Mēli neatrauj no aukslējām.

4 gadi S 6 gadi R

24. **"Krustiņi"** - mute atvērta. Mēle tiek pacelta pie augšlūpas, nolaista pie apakšlūpas. Tad mēli pieliek pie labā lūpu kaktiņa, tad pie kreisā lūpu kaktiņa. Zods nekustīgs. Vingrinājumu sākumā veic lēni, tad tempu paātrina.

4 gadi S 6 gadi R

25. **"Lāpstiņa"** - plati atvērta mute. Platu, nesasprindzinātu mēli nolikt uz apakšējās lūpas. Mēlīte "atpūšas".

4 gadi S 6 gadi R

26. **"Vēdeklītis"** - mute atvērta. Mēli pielikt pie augšējiem zobiem, tad pie apakšējiem zobiem. Zods nekustīgs.

4 gadi S 6 gadi R



ej.uz/ksc6

MĒLES VINGRINĀJUMI



27. **"Šūpoles"** - mute atvērta. Izbāzt no mutes platu mēli, šūpot to uz augšu, uz leju, tiecoties pie deguna, pēc tam pie zoda.
Zods nekustīgs.

4 gadi 6 gadi
S R

28. **"Krūzīte"** - mute atvērta, plata mēle nolikta uz apakšlūpas. Mēles galu un sānus cenšas nedaudz celt uz augšu, veidojot tādu kā krūzīti. Lūpas nekustīgas, darbojas tikai mēle.

4 gadi 6 gadi
S R

29. **"Futbols"** - mute aizvērta vai atvērta.

Ar stingru, spicu mēles galu spiest uz vaiga iekšpusi no labās uz kreiso pusi.

4 gadi 6 gadi
S R

30. **"Mērkaķītis"** - mēles galu paslēpjam aiz augšlūpas, turēt kamēr pieaugušais skaita **5 – 8**, tad mēles galu paslēpjam aiz apakšlūpas, noturēt kamēr pieaugušais skaita **5 – 8**.



MĒLES VINGRINĀJUMI

31. **"Ceļa rullis"** - mēles galu atstutēt pret apakšējiem priekšējiem zobiem, mēles aizmugurējo daļu bīdam uz āru, pavisam viegli iekožot mēlē. Vingrinājumu izpilda 10 reizes.
32. **"Kalniņš"** – mute pavērta, mēlītes sānu malas piespiestas pie apakšējiem zobiem, cenšas stumt mēli no mutes ārā, jāizveidojas kalniņš. Noturēt mēli līdz pieaugušais skaita **5 – 8** .
Atkārtot vingrinājumu 3 – 5 reizes.



ej.uz/ksc6

PŪŠANAS UN ELPOŠANAS VINGRINĀJUMI



ej.uz/67zt

1. **Smaidam.** Platu mēli uzliekam uzaugšējās lūpas.

Mute vaļā, mēles sānu malas piespiež pie lūpu kaktiņiem, mēles vidū jāizveidojas mazai renītei.

Uz degungala audzēknim uzlikta vates picīņa, ieelpa caur degunu, jācenšas nopūst vates picīņa no degungala.

2. Uzliekam uz plaukstas vates bumbiņu. Noliekam platu mēles galu uz apakšlūpas. Ieelpa caur degunu un it kā ilgstoši izrunājot – **F-F-F-F-F** nopūšam vates bumbiņu no plaukstas.

Vingrinājumu atkārtoti 3 – 5 reizes, raugoties, lai bērns nepiepūstu vaigus.

3. **"Futbols"** - izveidojam "vārtiņus" (no kartona, var izmantot gatavas plastmasas kastītes). Novietojam kā futbola vārtus. Izmantojam mazās, mīkstās bumbiņas.

Ar pūšanas palīdzību pūšam bumbiņu vārtos. Mainām vārtu atrašanās vietu – tālāk, tuvāk, uz sāniem. Šo vingrinājumu veic arī ar kokteiļa salmiņu, pūšot caur salmiņu ar gaisa strūklu bumbiņucenšas iepūst vārtos.

PŪŠANAS UN ELPOŠANAS VINGRINĀJUMI



4. Izmanto sagrieztus papīra gabaliņus, mazu trauciņu un kokteiļa salmiņu. Papīra gabaliņi izklāti uz galda. Ar salmiņu velkam gaisu uz iekšu, piesūkt papīra gabaliņu pie salmiņa, jānotur tas un ar izelpu papīrīti atlaist no salmiņa, lai tas iekrīt trauciņā.

Lielākie bērni šo vingrinājumu veic ar salmiņu un izgriestiem papīra aplīšiem. Uz aplīšiem uzrakstīts burts. Aplīši ar burtiem izklāti uz galda, bērni ar salmiņu piesūc papīra aplīti un atlaiž, saliek dažādus vārdus (puķe, bumba, māja, taka utt.).

5. Ar salmiņu, vai bez tā pūst vates picīņas, spalviņas.
6. Pamet spalviņu gaisā, veicam ieelpu caur degunu, izelpā caur muti, jāmēģina spalviņu noturēt gaisā.



ej.uz/67zt

PŪŠANAS UN ELPOŠANAS VINGRINĀJUMI



4 gadi
S, Z, C

7. **"Kurš tālāk"** - pasmaidīt, plats mēles gals uz apakšlūpas un, it kā ilgstoši izrunāt –**F**, aizpūst vates, paralona bumbiņu uz pretējo galda malu. Izpildot vingrinājumu, apakšlūpa nepārliedas pāri apakšzobiem, vaigi nav piepūsti, gaisa plūsma šaura. Bērns pūš gaisu, elpodams uz mēles galu.

8. **"Noturi balonu"** - pamet gaisā piepūstu balonu, pūst uz balonu neļaujot tam nokrist.

9. Piepūst balonus, izgatavot vēja dzirnaviņas un pūšam.

10. Pūst ūdenī peldošas rotaļlietas.

11. Izmantojam kokteiļa salmiņu. Pūšot glāzē ar ūdeni veidojam vulkānu.

12. **"Dziedātājs"** - ieelpa caur degunu, izelpojot mēģina pēc iespējas ilgāk nodziedāt kādu skaņu – **Ā, Ū, Ī, O, M**.

13. Pūst gaisā iekārtus putnus, taureņus, puķītes, lapas.



ej.uz/67zt

VII *Nobeigums*



Materiālā ir apkopota neliela daļa ar artikulācijas aparāta vingrinājumiem.

Materiāla izmantošana pilnībā atkarīga no katra pedagoga vēlmēm darboties gribas.

Ceru, ka materiāls mudinās, rosinās skolotājus savā darbā izmantot apkopotos vingrinājumus, kā arī ieteiks tos izmantot vecākiem ar bērniem mājas apstākļos.

Būtiski atcerēties, lai gūtu teicamu rezultātu ir svarīgs komandas darbs –

bērns + vecāks + logopēds + skolotājs.

Noteikti neaizmirstiet bērnu uzslavēt.

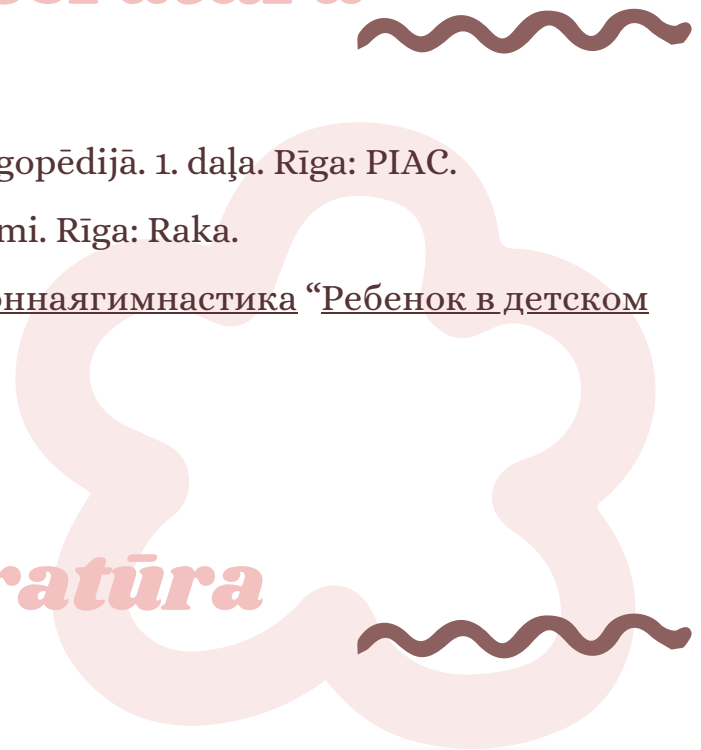
Vērojiet, kas bērnam labi izdodas.

Vienmēr motivējiet, uzmundriniet un atbalstiet.

Lai izdodas!

Īpašu paldies saku Ventspils 2. vidusskolas skolotājai Signijai Cīrulei par artikulācijas vingrinājumu demonstrēšanu.

VIII *Izmantotā literatūra*



1. Miltiņa I., S. Pastare (1997). Pirmie soļi logopēdijā. 1. daļa. Rīga: PIAC.
2. Miltiņa I. (2005). Skaņu izrunas traucējumi. Rīga: Raka.
3. Т. Грыжник, Л.Тимощук: Артикуляционная гимнастика “Ребенок в детском саду”
4. Raitaruna.lv.

IX *Ieteicamā literatūra*

1. Apša E. "Mēlītes kārtis"
2. Brantevica A. "Draiskie artikulācijas vingrinājumi"