

# ARTIKULACIJSKA GIMNASTIKA

- Artikulacijska gimnastika skup je ciljano odabranih vježbi koje pomažu jačanju mišića pokretnih organa artikulacijskog (izgovornog) aparata i razvoju snage, spretnosti i diferenciranoj pokretljivosti tih organa te tako pomaže razviti posebne pokrete govornih organa.

Vježbe se provode od jednostavnijih prema složenijima (svakodnevno ne dulje od 5 minuta), a trebaju se uobličiti u igru te im dati zabavne nazive.

## UVODNE VJEŽBE

### 1. „OSMIJEH“

**CILJ:** Naučiti držati usne u opuštenom položaju. Trajanje 5-10 sekundi

**OPIS:** Učiniti opušteni osmijeh, kao kod glasa „i“. Trebaju se vidjeti gornji i donji red zubiju

**POZOR:** Osmijeh ne smije biti napet. Nijedna usna ne smije prekrivati zube

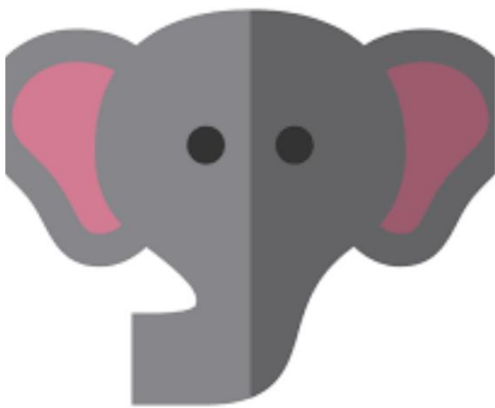


## 2. „SURLA“

CILJ: Uvježbati pokret usana prema naprijed. Trajanje 5-10 sekundi

OPIS: Izbočiti spojene usne ne otvarajući usta. Zubi su stisnuti

POZOR: Ako djetetu ovaj pokret ne uspijeva, možete mu staviti bombon ispred usana koji ono treba pokušati dohvatiti usnama



UPUTA : Dijete mora prvo savladati 1. položaj „Osmijeh“, pa potom 2. „Surla“

- ✚ Kada je dijete savladalo oba položaja, izvode se naizmjenično (osmijeh-surla-osmijeh-surla). Položaji se izvode mirno i kontrolirano, do nekoliko ponavljanja (oko 5)
- ✚ Ako dijete ima poteškoća u namještanju usana u ove položaje, u tom slučaju bi vježbe bilo dobro izvoditi ispred zrcala

Ove vježbe su jednostavne za izvesti, te se stoga i može preporučiti da ih roditelji sami provode s djecom.

U logopedskoj terapiji ove vježbe su tek početne vježbe na koje se kasnije nadograđuju zahtjevnije vježbe, te vježbe za izgovor pojedinih glasova, koje uglavnom provodi sam stručnjak ili roditelj pod vodstvom stručnjaka uz detaljnije upute.