



ОРАЛНА ПРАКСИЈА КАО ПРЕДУСЛОВ ЗА ПРАВИЛНУ АРТИКУЛАЦИЈУ ГЛАСОВА

ПРИПРЕМИЛА:

**ЈЕЛЕНА БЛАЖЕВИЋ БОГДАНОВИЋ,
СТРУЧНИ САРАДНИК-ЛОГОПЕД**

ШТА ЈЕ ОРАЛНА ПРАКСИЈА?

- Орална праксија подразумева вољну, мишићну активност говорног апарата-језика, усана, образа, меког и тврдог непца, вилице.
- Неопходан предуслов правилне артикулације, односно изговора гласова јесте развијена и зрела орална праксија.
- Она представља способност вољног покретања делова говорног апарата и на тај начин се говорни органи постављају у адекватан положај неопходан за правилан развој гласова.

Треба нагласити да се процес сазревања оралне праксије одвија поступно, као и сазревање целокупне мускулатуре, односно прати физиолошки развој детета:

- Жвакање – беба већ на узрасту од 6 месеци има бољу контролу вилице, усана и могућност веће покретљивости језика па је то разлог увођења чврсте хране. Чврста храна није битна само због хранљивих вредности, већ је жвакање важно јер подстиче развој мишића говорних органа. Оно што је доказано јесте да жвакање помаже у развоју гласова Т, Д, К, Г.

- Дување – придаје се велики значај управо вежбама дувања, односно правилног усмеравања ваздушне струје. Ако узмемо у обзир да су 27 гласова нашег језика орални (ваздушна струја иде кроз усну дупљу), онда је јасније зашто је овај процес битан.

У циљу стимулације детету треба давати да пије воду са закривљеним сламчицама или из спортских флашица, давати му да дува балоне од сапунице, дување у звиждаљке, свирање фрулице, трубице, затим ветрењаче од папира...



ВЕЖБЕ ОРАЛНЕ ПРАКСИЈЕ

- Моторне вежбе које служе за јачање мишића и побољшање тонуса мишића. Поред побољшања артикулације гласова, помажу и у смањивању појачане саливације код деце, као и код истезања језика код деце са кратком подјезичном ресицом.
- Вежбе се изводе пред огледалом, дете посматра одраслу особу (родитеља, васпитача, терапеута) и имитира покрете (откривање дефицита говорних органа)



ПРИМЕРИ ВЕЖБИ ОП

- дисање на уста
- дисање на нос
- имитирање покрета жвакања (на једну страну, на другу страну, предњим зубићима)
- јако отварање уста и снажно стезање уста
- грицкање доње и горње усне
- пућење усана, пољубац, имитирање сисања (како бебе сише)
- истурање и увлачење језика (напред-назад, иза зубића, испред зубића)
- језик горе ка носу, доле ка бради
- језик у једну страну, па у другу страну -у углове усана
- додиривање доње усне врхом језика, па затим горње
- облизивање горње и доње усне (може се намазати еурокрем, мед)
- језик један у образ, па у други, као бонбона

- облизивање горњих и доњих зубића
- пресавијање предњег дела језика према горе, према доле
- вежбе за активацију меког непца-накашљавање, гргорење
- гутање течности кроз цевчицу
- вежбе за контролисано усмеравање ваздушне струје (дување у трубу, фрулу, пиштаљке, балоне, папирне кесе)
- дување комадића стиропора, вате, конфета
- прављење мехурића од сапунице, дување у воду кроз цевчицу, гашење пламена свеће
- прављење слика дувањем, са воденим бојама
- вибрирање усана и врха језика
- надувавање образа, задржавање вазуха и постепено пућкање
- надувавање једног образа, па другог, па наизменично
- цоктање (увлачење ваздуха или како се мама љути)
- коњски кас (пуцкетање језиком о средину тврдог непца или како коњ трчи)

- Поред показивања од стране одраслог, могу се користити слике на којима је приказана одређена вежба.



- Вежбе су стимулативне природе и служе за освешћивање употребе говорног апарата, као и за јачање мишићног тонуса орофацијалне регије и на тај начин утичу на изговор гласова.
- Вежбе треба организовати тако да деци буду занимљиве (како се маца облизује, пас режи, змија сикће, дека кашље, мама се љути...), могу се организовати у пару
- Ако неку вежбу дете не може да изведе не треба инсистирати, већ прећи на следећу вежбу
- Вежбе оралне праксије могу бити и саставни део јутарњег телесног вежбања, где прво почињемо са вежбама за јачање мишића говорног апарата.







