

## Logopeedilised harjutused

### **Eelharjutused**

Eelharjutustena sihipärastele harjutustele võib kasutada mängulisi elemente, aimates järele neid liigutusi, mida lapsed loovmängus reflektorselt kasutavad.

- „Automäng”. Huulte põrinaga imiteeritakse sõitva auto häält. Arendab vibratsioonitunnet.
- „Hobusemäng”. Keelega laksutades matkitakse kabjaplaginat. Sellega harjutatakse keeletipu tõstmist ja selle surumist vastu suulage. Suu on võimalikult laialt avatud.
- „Mootorpaat”. Keeletippu ülemiste igemete taha juhtides hääldatakse heliliselt „d-dd-d”. Suu on laialt avatud.
- „Oh, kui maitsev”. Koos suu avamisega imetakse keeleselja esiosa vastu kõva suulage esihammaste taga ja lastakse plaksuga lahti. Tekib latsuv häälightsus.

### **Valik mälumislihaste harjutusi**

Paljud lapsed ei ava rääkimisel vajalikus ulatuses suud, hääldades pingutatult läbi hammaste. Sellise häälduse põhjus on vaja välja selgitada: kas tegemist on harjumuse, häbelikkuse, mälumislihaste puudega vms.

- Avatakse laialt suu ja hoitakse selles asendis. Loendatakse mõttes numbrid 1–10. Alalõug peab jääma liikumatuks. Kui lihased on nõrgad, hakkab alalõug liikuma ja suu sulgub.
- Tõmmatakse alalõug tugevalt alla ja hoitakse seda asendit. Lükatakse üles, kuid suu ei sulgu.
- Lükatakse alalõug ette, hoitakse paigal.
- Liigutatakse alalõuga paremale ja vasakule. Seejärel lükatakse alalõug ette, hoitakse asendit.
- Lükatakse alalõuga vasakule, hoitakse asendit.

### **Valik näo miimiliste lihaste harjutusi**

Harjutuste käigus saab logopeed ülevaate huultelihaste tööst häälikute moodustamisel, näo miimiliste lihaste liikuvusest ja näo ilmekusest.

- Krimpsutatakse nägu ja torutatakse huuli, hoitakse asendit.
- Pingutatakse näolihaseid, naeratatakse laialt ja avatakse suu, hoitakse asendit.

- Tõstetakse ja langetatakse kulme.
- Tehakse silmad võimalikult suureks, hoitakse selles asendis, siis suletakse silmad tihedalt, hoitakse.
- Vaheldumisi suletakse ja avatakse silmi: vasakut-paremat, mõlemat korraga.
- Vaheldumisi tõstetakse suunurki. Parema suunurga tõstmisel jälgida, et vasak põsk jääks suhteliselt liikumatuks. Vasaku suunurga tõstmisel jääb parem põsk liikumatuks. Kui laps ei suuda harjutust vabalt sooritada, siis lihtsustada harjutust nii, et juhendaja hoiab ise ühe käega lapse üht põske liikumatuks ja lükkab teise käega lapse teist põske ülespoole. Nii saab logopeed tunnetada lapse lihaste tööd: kas lihased on pingul, lõdvad või passiivsed.
- Punnitatakse vaheldumisi vasakut ja paremat põske. Harjutust tehakse põselihaste abil, õhku ei kasutata.

### **Valik huultelihaste harjutusi**

- Suu avatakse peegli ees umbes kahe sõrme laiuselt, keel lebab puhkeasendis suuõõne põhjas. Õpetatakse last suud selles asendis mõne sekundi jooksul hoidma.
- Avatakse suu nii laialt kui võimalik, suunurgad tõmbuvad seejuures iseeneslikult veidi pingule. Keel lebab liikumatult suu põhjas. Õpetatakse asendit mõne sekundi jooksul hoidma.
- Tõmmatakse suletud lõtvu huuli ühe põse poole viltu ja tagasi, siis teises suunas ja tagasi.
- Mossitus ja naeratus. Harjutust tehakse suletud huultega. Prunditatakse huuled ette torusse ja siis venitatakse naeratuses. Korratakse mitu korda.
- Surutakse hambad kokku ja avatakse huuled nii, et need paljastaksid kokkusurutud hammaste rea. Tehakse eespool kirjeldatud mossituse ja naeratuses harjutust avatud huultega. Korratakse.
- Avatakse huuled umbes sõrmelaiuselt. Torutatakse huuli ette ja tuuakse tagasi loomulikku asendisse. Korratakse mitu korda.
- Suu on kinni, huuled on lõdvad. Nimetissõrmega tõmmatakse kiiresti ja korduvalt mööda huuli üles-alla, nii et huuled hakkaksid sõrme all võbelema. Algul teeb harjutust logopeed oma sõrmega, siis teeb laps ise.

- Suletud suuga aetakse põsed punni ja seejärel tõmmatakse sisse hammaste vastu lohku. Põskede liikumisega kaasneb huulte loomulik liikumine. Selle harjutuse käigus ei hingata suu kaudu sisse, vajaliku õhu saab nina kaudu.
- Tõstetakse ülemist huult nii, et paljastuvad ülemised hambad.
- Lõdvestatakse ja langetatakse alumist huult nii, et paljastuvad alumised hambad.
- Tõmmatakse huuled naeratuseks ja lükatakse nad selles asendis tugevasti ette. Seejuures huuled avanevad ja paljastuvad huulte siseküljed.
- Hoitakse huultega tugevasti kinni peenikest ümmargust eset (nt korksondi), mida logopeed proovib lapse huulte vahelt ära tõmmata.
- Tõmmatakse suuõõs õhku täis, surutakse huuled kokku ja puhutakse õhku välja – algul vaheldumisi paremast ja vasakust suunurgast, seejärel mõlemast suunurgast üheaegselt. Kui tekib raskusi, võib huuli käega kinni hoida.
- Surutakse lõualuud ja huuled kokku. Tõmmatakse suuõõs õhku täis ja suunatakse õhk ülahuule alla. Seejärel suunatakse õhk alahuule alla. Vahepeal suud ei avata.
- Surutakse lõualuud kokku, kinnised huuled venitatakse naeratuseks. Avatakse huuled ja surutakse tugevasti vastu ülemisi ja alumisi igemeid. Hambaid on näha. Hoitakse asendit. Avatakse suu laialt ja tõmmatakse huuled suuõõnde.

Suulihaste ja huulte harjutuste juures rõhutame lähteasendina pingevabade huultega loomulikult suletud suud. Enne harjutuste tegemist vaadatakse suu asendit alati peeglist ja rõhutatakse sellega loomulikku näopilti. Õpetamise alguses on lapsele peegli kaudu suhtlemine võõras tegevus, ta tahab oma nägu nii või teisiti ilmestada: teeb grimasse, kissitab silmi või proovib oma ilmega midagi muud ette võtta. Peab õpetama teda vaatlema oma nägu peeglis loomulikuna, ilma nina krimpsutamata ja silmi kissitamata.

### **Valik põselihaste harjutusi**

Põselihaste töö on tihedalt seotud suu ja huultelihaste tööga. Kui põselihased ei tööta, kaotavad huuled oma liikuvuse. Põselihaste abil sooritatakse imemisliigutusi, sülg suunatakse suuõõnest neelu

- Puhutakse põsed õhku täis ja hoitakse kinni.

- Puhutakse põsed õhku täis, huuled on pinges. Logopeed vajutab kergelt põsele. Normaalse lihaspinge puhul põsk vetrub ja õhk ei välju.
- Puhutakse põsed õhku täis, liigutatakse õhku ühest põsest teise.
- Imetakse põsed suuõõnde hammaste vahele. Hoitakse kinni.
- Põselihaste pingete väljaselgitamiseks paitab ja pigistab logopeed kergelt lapse põski ning jälgib lihaste reaktsiooni:
  - ♣ ülemäärase lihaspinge puhul tekib lapsel ebamugavustunne või isegi valuaisting;
  - ♣ lihaste alapinge puhul on häiritud häälduspositsioonide moodustamine.

Kui laps ei suuda teha imemisliigutusi, suunata sülge neelu, siis on tegemist lihaste alapingega.

### **Harjutused keelele**

Kui ühe keelekülje lihastoonus on ülemäära pinges, hoidub keel suuõõnes ühele poole, mille tulemusena väljub õhuvool hääldamisel küljelt või sattub põske ning tekib lateraalne hääldus. Keele nõrga lihastoonuse puhul on keel õhuke ja lõtv, hääldamisel on lapsel raske moodustada vajalikke häälduspositsioone ja hoida keelt õiges asendis. Mõnel juhul suudab laps häälikuid eraldi õigesti hääldada, kuid sõnas mitte, sest üks keelelihase asend ei jõua asendada teisega, keelelihased väsivad ning kaob häälduspuhtus.

- „Näita keelt!“. Avatakse suu ja sirutatakse lai lõtv keel pikalt suust välja. Keel toetub kergelt alumisele huulele ja keele suund on pisut allapoole. Hoitakse keelt mõni sekund selles asendis.
- „Keelelabidas“. Avatakse suu ja sirutatakse lai keel suust välja, kuid enam ei toetu ta mitte alumisele huulele, vaid keelt hoitakse sirgena avatud huulte ja hammaste vahel õhus. Hambad ei toeta keelt. Harjutus on raske, kuid trenib hästi keelelihaseid. Hoitakse keelt võimalikult laiana paar sekundit.
- „Keelenõel“. Avatakse suu ja sirutatakse sirge terava tipuga keel suust välja. On vaja saavutada, et keeletipp tõmbuks teravaks ja keel võimalikult kitsaks.
- Eelmine harjutus koos täiendava ülesandega: keele keskele moodustatakse vagu. Keel ei tohi muutuda „rulliks“, vaid jääb lamedaks. Vagu ulatub keeletipust üle keeleselja suhu.

Harjutus on väga raske ja vajab järjekindlat tööd. Vao moodustamisel võib last abistada kitsa sondiga.

- Sirutatakse lai keel suust välja ja moodustakse „keelekauss”, tõstes keeletippu ja keeleservi. Keeleselg vajub lohku ja moodustab kausitaolise süvendi. Seejärel surutakse keeletipp vastu ülemisi lõikehambaid. Keeleküljed surutakse vastu ülemisi purihambaid.
- Surutakse teravat keeletippu algul ühest suunurgast välja ja sisse, siis teisest. Sedasi tehakse nii avatud kui ka suletud suuga.
- Lükatakse teravat keeletippu ühest suunurgast teise, vahepeal keelt suhu tõmbamata. Keel libiseb avatud hambakaarte vahel.
- „Komm põses”. Surutakse suletud suus keeletipuga algul üht põske väljapoole, siis teist.
- Libistatakse lõdva keele tipuga mööda huuli. Alustatakse ühest suunurgast mööda ülemist huult teise suunurka ja katkematu liigutusega mööda alumist huult tagasi. Keeletipu ringe tehakse aeglaselt, et harjutusest ei kujuneks lihtsalt huulte limpsimine.
- Keeletipuga liigutakse mööda alumiste hammaste väliskülgi, algul avatud, pärast suletud suuga.
- Avatakse suu, keeletipuga „loendatakse“ ülemisi ja alumisi hambaid. Harjutust sooritatakse aeglaselt, keeletipp libiseb sujuvalt ühelt hambalt teisele.
- Tõmmatakse keeleküljed külgmiste hammaste vahele ja hammustatakse need kergelt kinni, keeletippu hoitakse hammaste taga.
- Avatakse suu, sirutatakse keel välja ja surutakse hammaste vahele. Liigutatakse väljaulatuvat keeleosa üles-alla. Huuled on lõdvad. 25
- Avatakse suu ning keeletipuga vaheldumisi puudutatakse üla- ja alahuult, ülemisi ja alumisi igemeid ja suulage.
- Tõstetakse laia keelt ülemisele huulele nii, et keel ja ülahuul moodustaksid ühtlase laia kaare. Keeletipp ei tohi „pugeda” ülahuule alla. Keel ulatub suunurkadeni, ei toetu alumistele hammastele ega huulte. Suunurgad ei tõmbu kokku.
- Avatakse suu ja sirutatakse lai keel maksimaalselt välja. Seejärel tõmbub keel tagasi sügavale suuõõnde, nagu K-tähe hääldamisel. Suud ei tohi vahepeal sulgeda.

- Tõstetakse terav keeletipp ülemisele huulele ninaaluse vao kohale. Huuled on loomulikult lõdavad.
- Avatakse suu, sirutatakse välja lai keel. Huultega suruda keelekülgedele, moodustub „toru“. Puhutakse, õhk väljub „torust“ vabalt.
- Keeletipp on tugevasti surutud vastu alumisi lõikehambaid, keeleselg surutakse „rullina“ suust välja, hoitakse paigal. Seejärel liigub keel suhu ja jääb lamavasse asendisse. Keeletipp on kogu aeg vastu alumisi hambaid.
- Avatakse suu, keeletipp toetub vastu alumisi lõikehambaid, keele keskosa puudutab suulage. Seejärel laskub keel alla suuõõne põhja ja lamab rahulikult. Harjutuse sooritamisel jääb suu avatuks. Kui harjutus osutub lapsele raskeks, vajutab logopeed sõrme või sondiga keele keskosale ning lükkab keelt tahapoole.
- Avatakse suu, keeletipp on vastu alumisi lõikehambaid, imetakse keel vastu kurgulage. Kõiki harjutusi korratakse 2–3 korda

## **Allikas**

„Surdologopeedi käsiraamat“