

Drodzy Rodzice!

W związku z aktualną sytuacją zagrożenia epidemiologicznego w naszym kraju i zarządzeniem dotyczącym zdalnego nauczania Państwa dzieci, zwracam się do Państwa o pomoc w opanowaniu umiejętności prawidłowej wymowy dzieci uczęszczających na terapię logopedyczną.

Poniżej przedstawiam kilka ćwiczeń logopedycznych, które możecie Państwo wykonywać z dzieckiem w domu. W ćwiczeniach bardzo ważna jest regularność, dlatego prosiłabym o znalezienie chociaż 10 minut każdego dnia na powtórzenie materiału. Niech będzie to forma zabawy, aby dziecko było zainteresowane. Proszę, bądźcie Państwo cierpliwi, gdy coś nie wychodzi. Nie zniechęcajcie się, a za jakiś czas razem będziemy cieszyć się z sukcesu Państwa dziecka. Jednocześnie przypominam, że Państwa dzieci posiadają zeszyty, w których jest zamieszczony indywidualny materiał do ćwiczeń i to na nim należy się w głównej mierze opierać.

Serdecznie pozdrawiam

Joanna Górniak-Usiądek

Na początek porcja podstawowych informacji na temat prawidłowego przebiegu oddychania, połykania i prawidłowej pozycji spoczynkowej języka. Są to umiejętności, od których bezpośrednio uzależniony jest prawidłowy rozwój mowy.

Oddychanie

Prawidłowe oddychanie przebiega torem nosowym – wdech i wydech nosem. Podczas wysiłku i mówienia – wdech nosem, wydech ustami.

Podczas wdechu unoszą się żebra oraz brzuch, natomiast ramiona pozostają nieruchome. Przy nieprawidłowym oddychaniu, wdechy są zbyt płytkie, a mowa staje się szybka, często przerywana. Prawidłowo nabierane powietrze (głębokie, pełne wdechy), pozwala na efektywniejsze wykorzystanie go i pozytywnie wpływa na płynność wypowiedzi.

Przykłady ćwiczeń:

1.Wdech – wydech

Ćwiczenie prawidłowego toru oddechowego. Dziecko siedzi na krześle (plecy prosto, nogi oparte o podłogę), nabiera nosem powietrze, a następnie wypuszcza ustami. Ważne, żeby podczas ćwiczenia nie unosiły się ramiona.

2.Bujanie misia

Dziecko kładzie się na podłodze. Na brzuchu kładzie maskotkę (np. pluszowego misia). Następnie bierze delikatny wdech nosem i wypuszcza powietrze ustami. W tym czasie mama obserwuje, jak miś unosi się i opada, dokładnie w rytm wdychanego i wydychanego powietrza. Dziecko powinno starać się tak nabierać powietrze, jakby chciało wtłoczyć je do brzucha. Powtarzamy kilkakrotnie.

3.Wąchanie kwiatka

Wyobrażamy sobie, że trzymamy w ręce kwiatek. Stojąc, lekko rozstawiamy nogi tak, aby pozycja ciała była stabilna. Bierzemy wdech, naśladując wąchanie kwiatka. Powtarzamy czynność.

4.Wydłużanie wydechu – syczenie, fufanie

Stojąc w lekkim rozkroku, bierzemy wdech nosem. Następnie wydychamy powietrze, artykułując naprzemiennie głoskę S i F.

Wdech : sssssss..... wdech : ffffffff..... wdech : sssssssss..... wdech : ffffffff.... Próbujemy wypuścić w ten sposób całe powietrze, jakie zgromadziło się w płucach! Powtarzamy kilkakrotnie.

UWAGA! Dzieci ze zdiagnozowanym sygnatyzmem międzyzębowym nie wykonują ćwiczenia z głoską [s].

Połykanie

Przebieg prawidłowego połykania:

Język unosi się do podniebienia, zęby domykają się, następuje połknięcie płynu – język nie napierając na zęby, przesuwa pokarm w kierunku przełyku. Przy prawidłowym połykaniu wargi nie napinają się, można je bez problemu rozchylić podczas przełykania, nie ma ryzyka wydostania się pokarmu z jamy ustnej.

Nieprawidłowe przetrwałe połykanie typu niemowlęcego objawia się napięciem warg podczas aktu połykania oraz napieraniem języka na przednie siekacze (czasem język widocznie wciska się pomiędzy zęby).

Ćwiczenia prawidłowego połykania:

1. Ćwiczenia pionizacji języka

Ćwiczenia usprawniające język (podane poniżej)

2. Połykanie śliny.

Prosimy dziecko, aby położyło język w zaczarowanym miejscu (wałek dziąsłowy – „górką” za górnymi siekaczami) i zaparkowało w garażu. Dziecko ma trzymać tam język przez cały czas, następnie prosimy, żeby zamknęło zęby, uśmiechnęło się szeroko i połknęło ślinę.

3. Połykanie płynów.

Ćwiczenia stosujemy kilkakrotnie w ciągu dnia (w sumie przez 20 - 30 minut). Picie płynów odbywa się porcjami. Prosimy dziecko, żeby poczekało z przełknięciem na hasło "połykamy". Dziecko bierze do ust niewielki łyk. Następnie prosimy, aby uniosło język do góry, zamknęło zęby, rozchyliło wargi do uśmiechu i dopiero teraz połknęło płyn. Ćwiczenia zaczynamy od gęstych płynów (jogurtów, musów). Woda jest ostatnim etapem ćwiczeń.

Pozycja spoczynkowa języka

Język podczas spoczynku, gdy nie mówimy, powinien być wklejony w podniebienie, za górnymi zębami.

Można opisać to dziecku na przykładzie samochodu na parkingu:

Język jest autem, które – kiedy mówimy – jeździ. Gdy przestajemy mówić, język musi zaparkować na parkingu, który znajduje się na podniebieniu, za górnymi zębami. 😊

Ćwiczenie: Przytrzymywanie językiem na podniebieniu, tuż za zębami kawałka andruty/opłatka lub ziarenka ryżu preparowanego. Zęby i usta przymknięte. Można ćwiczyć podczas wykonywania innych czynności (czytania książek, odrabiania lekcji, oglądania bajek...)

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ LOGOPEDYCZNYCH:

1. Ćwiczenia słuchowe – stanowią bardzo ważną grupę ćwiczeń logopedycznych, ponieważ często zaburzenia rozwoju mowy pojawiają się na skutek opóźnień rozwoju słuchu fonematycznego. Stymulując funkcje słuchowe przyczyniamy się do rozwoju mowy dziecka.

Przykłady:

- „Co słyszysz?” – dziecko nasłuchuje i rozpoznaje odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy, różne sprzęty, pojazdy, zwierzęta.
- Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika – lokalizowanie dźwięku.
- Wyróżnianie wyrazów w zdaniu. „Z ilu wyrazów składa się zdanie: Mama czyta książkę.” (3)
- Dzielenie na sylaby imion dzieci, rzeczy, zwierząt...
- Wyszukiwanie imion dwusylabowych i trzysylabowych.
- Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej (zamienianie głosek np. szafa-safa, rower – lowel).
- „Co to za wyraz?” – rodzic i dziecko naprzemiennie głoskują wyrazy i zgadują. (m – a – m – a (mama), b – a – l – o – n (balon) itp.
- „Co słyszysz na początku / końcu/ w środku wyrazu?” – nagłos: kot (k), owoc (o) itp., wygłos: rak (k), kos (s) itd., śródgłos: bok (o), rak (a) itp.
- Zabawa w „wyrazowego węża” – podaj wyraz na ostatnią głoskę wyrazu np. arbuż – zupa – Arek – kanarek – kino – okno – ogon – nylon...
- Dopasowywanie wyrazów do głosek:
Które wyrazy zaczynają się głoską [sz], a które głoską [s], albo [ż/z], [cz/c], [dż/dz], [l/j], [r/l]...

Ciekawy artykuł pomagający nauczyć dziecko głoskować i dzielić wyrazy na sylaby: <https://www.mjakmama24.pl/edukacja/pomoc-w-nauce/gloski-przyklady-aa-RZFj-caSE-AqfM.html>

2. Ćwiczenia oddechowe - poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia prowadzone są najczęściej w formie zabawowej, przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp. Są także wplatane w opowieści i zabawy ruchowe.

Przykładowe ćwiczenia:

- Dmuchiwanie na płomień świecy – raz szybko i mocno, by ugasić ogień, raz długo i wolno, by płomyk „tańczył”, a nie gasł;
- Dmuchiwanie baniek mydlnych – raz nadmuchiwanie jednej, dużej bańki, raz utworzenie, jak największej ilości baniek;
- „Wyścigi” – dmuchiwanie na piłeczki do ping-ponga, autka stworzone z gąbek, wacików – ściganie się po wcześniej utworzonym torze, kto pierwszy dotrze do mety.

Ważne! Należy pilnować, by podczas ćwiczeń nie nadymały się policzki, a strumień powietrza kierowany był do przodu!

Przesyłam link do ciekawych propozycji ćwiczeń oddechowych: <http://zabawkilundi.pl/blog/cwiczenia-oddechowe-dla-dzieci/>

3. Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych – u większości dzieci z wadą wymowy występuje obniżona sprawność narządów artykulacyjnych - języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego. Czasem przyczyną wady wymowy są nieprawidłowości w budowie anatomicznej narządów mowy, np. zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe, rozszczep wargi itp. Przyczyną bywają także, szczególnie u dzieci młodszych, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego połykania.

Ćwiczenia warg:

- Cmokanie, parskanie, masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o, itp.
- Wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”.
- Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.

Ćwiczenia języka:

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
- Kłaskanie językiem.
- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust.
- Język przyjmuje na przemian kształt „łopaty” (język szeroki) i „grota” (język wąski).
- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczękę dolnej.
- Płukanie gardła ciepłą wodą.
- „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
- Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.

Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków – „gruba buzia”.
- Wciąganie policzków – „chuda buzia”.
- Naprzemiennie nadymanie i wciąganie policzków
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

4. Ćwiczenia grafomotoryczne

Dołączam jeszcze link do ćwiczeń grafomotorycznych, które wpływają pozytywnie na naukę pisania:

- <https://www.mjakmama24.pl/edukacja/edukacja-wczesnoszkolna/cwiczenia-grafomotoryczne-dla-dzieci-labirynty-dla-dzieci-do-wydruku-aa-x77P-3hVi-uXYk.html>

Życzę udanej zabawy!

P. S. Chętnie udzielę Państwu dodatkowych informacji, odpowiem na pytania, podzielę się też różnymi kartami pracy i dodatkowymi ćwiczeniami. Jeżeli są Państwo zainteresowani proszę o kontakt mailowy na adres e-mail: joanna.usiadek@gmail.com – na wiadomości będę odpowiadać w dni, w których pierwotnie zaplanowane były zajęcia logopedyczne.