

Propozycje ćwiczeń i zabaw logopedycznych

Proponowane ćwiczenia i zabawy to oczywiście jeden z pomysłów na spędzenie czasu z własnym dzieckiem. Ich celem jest stymulowanie rozwoju mowy dziecka poprzez ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny, oddechowy i fonacyjny. Zanim jednak zaczniemy ćwiczyć, pamiętajmy, że dla dziecka ma to być zabawa! Nie wszystkie ćwiczenia są wskazane dla wszystkich dzieci. Na przykład dziecko z wymową międzyzębową nie powinno wykonywać ćwiczeń, podczas których język jest wysuwany z ust. W takim przypadku najlepiej skonsultować się z logopedą. Odpowiedni poziom sprawności narządów artykulacyjnych, głównie języka, warg i podniebienia, warunkuje prawidłową wymowę głosek. Narządy mowne można usprawniać poprzez ich gimnastykę. Wskazane są ćwiczenia krótkie (5 – 10 minut), ale częste i systematyczne. Powinny być wykonywane przed lustrem, aby dziecko mogło naśladować ruchy osoby dorosłej.

Ćwiczenia usprawniające motorykę języka:

(rozpoczynamy ćwiczenia od obszernych ruchów języka na zewnątrz jamy ustnej, stopniowo przechodzimy do ruchów drobniejszych – wewnątrz)

- unoszenie języka w kierunku nosa, opuszczanie języka w kierunku brody,
- oblizywanie językiem obydwu warg dookoła (w jedną i drugą stronę),
- oblizywanie językiem górnej i dolnej wargi przy szeroko otwartych ustach (można posmarować wargi miodem, kremem czekoladowym),
- kierowanie czubka języka do kątek ust,
- unoszenie języka za górną i dolną wargę,
- dotykanie czubkiem języka górnych i dolnych zębów przy szeroko otwartych ustach (liczenie ząbków),
- wypychanie językiem górnej i dolnej wargi,
- dotykanie palcem na zewnątrz policzka dziecka, dziecko szuka językiem miejsca dotyku,
- przytrzymywanie czubka języka na podniebieniu przy otwartych ustach,
- cofanie czubka języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, a kończąc na podniebieniu miękkim,
- przyklejanie całej powierzchni języka do podniebienia,
- kląskanie środkiem języka,
- przeciskanie języka między zbliżonymi zębami,
- wymawianie sylab: la la la..., lo lo lo..., le le le... poruszanie jedynie językiem nie brodą przy szeroko otwartych ustach.

Ćwiczenia usprawniające wargi:

- uśmiechanie się z pokazywaniem i bez pokazywania zębów,
- rozciąganie ust i wypowiedzianie samogłoski „i”,
- ściągnięcie warg i wypowiedzianie samogłoski „u”,
- zasłanianie dolnej wargi górną wargą i odwrotnie,
- nagryzanie dolnymi zębami górnej wargi i odwrotnie,
- trzymanie wargami słomki na czas, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę,
- wciąganie wargami cukierka zawiązanego na nitce,
- nabieranie i wypuszczanie powietrza z ust,
- wciąganie policzków,
- wypełnianie powietrzem jednej, następnie drugiej strony buzi,
- zrobienie pyszczka rybki, następnie powolne otwieranie i zamykanie ust,
- cmokanie, przesyłanie całusków,
- parskanie wargami – naśladowanie rżenia konia oraz ruszającego motoru,
- przesuwanie palcami po wargach,
- wydawanie okrzyku Indianina, wymawianie samogłoski „o” i uderzanie dłonią o wargi.

Ćwiczenia żuchwy:

- opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej (mięśnie powinny być napięte, ruchy rytmiczne i płynne),
- wysuwanie żuchwy do przodu, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze; cofanie żuchwy, poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie,
- poruszanie żuchwą w linii pionowej i poziomej przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach,
- naśladowanie przeżuwania, żucie gumy (ćwiczenia nie wykonują dzieci z seplenieniem międzyzębowym).

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- wdychanie i wydychanie powietrza z językiem wysuniętym z szeroko otwartych ust,
- chrapanie na wdechu i wydechu,
- kaszel z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej,
- wciąganie policzków,
- ziewanie z opuszczoną nisko dolną szczęką,

- picie gęstego soku przez słomkę,
- unoszenie pianek wciągając powietrze przez słomkę,
- sortowanie papierowych figur geometrycznych, przenosząc je za pomocą słomki,
- wciąganie powietrza przez słomkę przyłożoną do chusteczki higienicznej, unoszenie przyssanej powietrzem chusteczki higienicznej,
- wymawianie sylab: ku – ko, ku – ko, uku – oko, uku – oko, kuku – koko.

Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać systematycznie, 1-2 razy dziennie, ok. 2-3 minuty. Między ćwiczeniami należy zachować krótką przerwę.

Oddychanie jest czynnością fizjologiczną, niezbędną do życia, a także bardzo ważną dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego. Musimy mieć świadomość jak ważne jest kontrolowanie, tego w jaki sposób oddychają nasze dzieci. W sytuacjach, kiedy dziecko nie mówi (np. sen, zabawa, oglądanie telewizji) usta i szczęki dziecka powinny być zwarte, a powietrze powinno spokojnie wypływać przez jamę nosową. Powietrze przechodzące przez nos oczyszcza się i ogrzewa. Jeśli dzieci oddychają podczas snu i milczenia ustami, wówczas tworzą się u nich nieprawidłowe nawyki oddechowe a dodatkowo narażają się na częste infekcje dróg oddechowych.

Ćwiczenia oddechowe kształtują prawidłowy tor oddechowy (brzuszo-przeponowy), dzięki któremu prawidłowo będzie rozwijał się aparat artykulacyjny, ponadto umożliwiają one pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wdechowej i wydechowej, zwiększenie wydolności płuc oraz poprawę siły głosu. Ponadto sprzyjają one rozwijaniu zdolności koncentracji uwagi.

Propozycje zabaw i ćwiczeń oddechowych

- wąchanie kwiatków, czyli powolne wciąganie powietrza nosem,
- nadmuchiwanie kolorowych baloników,
- dmuchanie na wiatraczki i kolorowe piórka,
- wydmuchiwanie baniek mydlanych,
- dmuchanie do pustej butelki,
- dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą, wywoływanie bąbelków,
- przenoszenie za pomocą słomki papierowych lub piankowych elementów,
- dmuchanie na płomień świecy, starając się go nie zgasić,
- wdmuchiwanie piłeczki do bramki,
- chuchanie na ręce i na lusterko,

- w pozycji leżącej – wdech nosem, bezdech, wydech ustami, bezdech (pluszowa zabawka leżąca na brzuchu unosi się i opada),
- w pozycji stojącej – wdech nosem i uniesienie rąk do góry, wydech ustami i opuszczenie rąk w dół,
- dmuchanie na papierowe zabawki zawieszane na nitce. Dmucanie na różne zabawki pływające w wodzie,
- dmuchanie na swoją grzywkę, studzenie gorącej zupy (dłonie złożone na kształt miseczki – dmuchamy a nie chuchamy),
- naśladowanie odgłosów natury z użyciem głosek: s, sz, f, w. Głęboki wdech i przedłużamy spółgłoski (np. z balonika ucieka powietrze: sssssssssss, lokomotywa: wypuszcza parę: pssss, szszszsz,ffff; jedzie: czczczcz, szszszsz; pędzi: tuf, tuf, tuf, to-tak, to-to-tak; hamuje: pssss;).