

Ćwiczenia logopedyczne

Rozwój mowy dzieci w wieku przedszkolnym jest bardzo zróżnicowany. Niektóre dzieci charakteryzują wady wymowy, inne opóźniony rozwój wymowy lub niechęć do mówienia, a jeszcze inne zaburzenia słuchu fonematycznego, czy też zaburzenia analizy i syntezy słuchowej. Występowanie tych zaburzeń ma istotny wpływ na przebieg procesu nauczania w okresie wczesnoszkolnym, dlatego też wprowadzenie dodatkowych zabaw ma na celu rozbudzanie aktywności słownej dzieci, wpływających na rozwój ich mowy.

Przyczyny wad wymowy:

- zbyt długie, tzn. powyżej 1,5 roku życia, picie z butelki ze smoczkiem, podawanie papkowatych pokarmów,
- ssanie smoczków, palców, warg, obgryzanie paznokci lub kredek,
- trudności w oddychaniu przez nos (częste katary, przerost trzeciego migdałka lub zbyt duże migdałki podniebienne-gardłowe),
- nieprawidłowości w budowie narządów artykulacyjnych (krótkie wędzidełko, rozszczepy warg, podniebienia, języczka, zbyt duże lub małe napięcie mięśni języka, warg, wady zgryzu, braki w uzębieniu),
- zaburzenia słuchu, przekręcanie wyrazów, zaburzenia słuchu fonemowego,
- problemy w różnicowaniu głosek,
- późniejsze rozpoczęcie chodzenia,
- nieprawidłowe wzorce mówienia, np. naśladowanie złej wymowy osób z najbliższego otoczenia (błędy tzw. „pieszczenie się”),
- poważniejsze wady organiczne typu jąkanie- zaburzenie koordynacji trzech układów: artykulacyjnego, oddechowego, fonacyjnego,
- nieprawidłowa budowa lub mała sprawność warg, języka, podniebienia, np.: krótkie wędzidełko podjęzykowe, rozszczepy wargi i podniebienia,
- naśladownictwo złego wzoru mowy (błędy rodziców tzw. „pieszczenie się”).

Jedną z najczęstszych przyczyn powstawania wad wymowy jest **niska sprawność narządów artykulacyjnych**. Można temu zapobiec, wykonując z dziećmi ćwiczenia usprawniające motorykę narządów mowy, **tzw. gimnastykę buzi i języka**. Ćwiczenia należy wykonywać regularnie, najlepiej codziennie i przed lustrem, tak aby dzieci widziały swoje twarze. Trzeba wyjaśnić dzieciom, że tak jak każdego dnia biegamy, ćwiczymy, gramy w piłkę lub bawimy się na placu zabaw po to, aby mieć silne mięśnie rąk i nóg, tak też codziennie musimy gimnastykować naszą buzię i język, aby były sprawne, bo tylko wtedy będziemy ładnie wymawiać wszystkie głoski.

W procesie rozwoju mowy niezwykle ważne są czynności **ssania, połykania, żucia** oraz umiejętność **prawidłowego oddychania**, dlatego każdego dnia pobytu dzieci w przedszkolu prowadzone są ćwiczenia logopedyczne.

Rodzicu! Im więcej rozmawiasz z dzieckiem, czytasz mu i śpiewasz, tym lepiej będzie mówić!

Przykładowe ćwiczenia logopedyczne, które mogą być wykorzystane w domu:

a) ćwiczenia oddechowe

- wdech przez nos, wydech ustami,
- unoszenie rąk w górę podczas wdechu, spokojne opuszczanie rąk przy wydechu,
- wykonywanie wdechu i zdmuchiwanie świeczki (powoli, szybko) na wydechu,
- wykonanie wdechu wymawiając „s” z jednakową głośnością,
- wykonanie wdechu wymawiając „s” raz ciszej, raz głośniej,
- wykonanie wdechu dmuchając na skrawek papieru (odchylenie papieru musi być cały czas jednakowe),

- wydmuchiwanie baniek mydlanych,
- dmuchanie przez słomkę umieszczoną w kubeczku z wodą,
- dmuchanie na papierowe kulki, piórka,
- nadmuchywanie balonów

b) ćwiczenia narządów artykulacyjnych

- gwałtowne wysuwanie i wsuwanie języka w głąb jamy ustnej,
- „kląskanie” językiem o podniebienie twarde,
- dotykanie czubkiem języka na zmianę dolnych i górnych zębów przy silnie opuszczonej żuchwie,
- unoszenie czubka języka do wąłka dziąsłowego,
- wysuwanie języka na górną wargę,
- odklejanie chrupki od wąłka dziąsłowego,
- głośne wymawianie głoski „a” z jednoczesnym unoszeniem języka do wąłka dziąsłowego,
- kilkakrotne uderzanie czubkiem języka o wątek dziąsłowy,
- wielokrotne wymawianie sylaby „da” z głoską „d” realizowaną dziąsłowo,
- lizanie podniebienia przy otwartych ustach,
- wypychanie językiem policzków.
- szybkie zmienianie układu ust „uśmiech”-„ryjek”,
- wykonywanie ruchów imitujących gwizdanie i cmokanie,
- zakładanie wargi dolnej na górną i odwrotnie,
- dmuchanie przez wargi ułożone w kształt dzióbka i z zębami górnymi na dolnej wardze,
- parskanie,
- półuśmiech-odciąganie na przemian kącików warg,
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami lub nosem,
- wdychanie i wydychanie powietrza przez nos,
- wypowiedzianie sylaby apa z przedłużeniem momentu zwarcia warg,
- wypowiedzianie sylab ap, op, ep, yp, up z przedłużeniem zwarcia warg,
- ćwiczenia z rurką (przenoszenie kawałków papieru),
- ziewanie,
- opuszczanie i unoszenie żuchwy ku górze,
- wykonywanie ruchów poziomych, raz z wargami rozchylonymi, raz z zamkniętymi,
- ruchy do przodu i do tyłu.

c) ćwiczenia emisyjno – głosowe

- próby wymowy poszczególnych bądź niektórych samogłosek na różnej tonacji,
- ćwiczenia na wyrazach dźwiękonaśladowczych (muuu..., chał chał..., pi pi..., itp.),
- stajemy swobodnie w niewielkim rozkroku, ręce luźno zwisają wzdłuż ciała, głowa lekko pochylona do przodu. Unosząc powoli głowę, bierzemy głęboki wdech a wypuszczamy gwałtownie parszcząc jak koń (powtarzamy kilka razy),
- wyobraźcie sobie, że jesteście w lesie i chcemy przywołać koleżankę i kolegę, których nie widzimy

d) ćwiczenia wspomagające terapię logopedyczną ćwiczenia ortofoniczne:

- zabawa pt. „Wiosenny spacer” – dzieci poruszają się zgodnie z akompaniamentem do marszu, biegu, podskoków. W przerwie prowadzący rytmizuje słowo „wiosna” stosując różną dynamikę i tempo,
- zabawa w „pogodę”. Na dźwięk „ szuu...” dzieci naśladową wiatr, który szybko wieje (ruchy ramion nad głową). Przez cały czas mówią głośno „ szuuu, szuuu”. Na dźwięk „ plum” – naśladową deszcz podskakując, w momencie opadania mówią „plusk”. Na dźwięk „lalala” – dzieci kręcą się wokół własnej osi z ramionami w bok; powoli kucają, kręcąc się. Przez cały czas mówią „lalala”,

- różnicowanie głosek poprzez wskazywanie obrazków, rysowanie, wycinanie itp.(np. które zwierzę wydaje dany odgłos wąż – sssss..., mucha - zzzz),
- różnicowanie głosek z użyciem gestów - wymawiamy opozycyjne głoski, gdy dziecko usłyszy np. „sz” - podnosi rękę do góry (tak jak układa się język przy artykulacji), gdy „s” - opuszcza na dół.

Rozwój mowy u dziecka

7-9 miesięcy

Dziecko powtarza proste sylaby; rozróżnia kiedy mówisz do niego przyjaźnie, a kiedy się złości.

12 miesięcy

Dziecko kojarzy osoby z określającymi je słowami („mama”, „baba”, „ciocia”). Rozmawiaj z nim jak najczęściej, prostym językiem, używając łatwych do powtórzenia wyrazów dźwiękonaśladowczych (kura to „ko-ko”, pies to „hau-hau”). Czytaj książeczki i opowiadaj co widać na obrazkach; baw się w wyliczanki i śpiewaj.

18-24 miesiące

Dziecko zaczyna mówić bardzo prostymi zdaniami, szybko używa coraz większej liczby słów.

36 miesięcy

Dziecko sprawnie posługuje się prostymi zdaniami.

3-latek powinien wymawiać:

- wszystkie samogłoski,
- spółgłoski: m, mi, b, bi, p, pi, f, fi, w, wi, k, ki, g, gi, ch, i, li, j, t, d, n, ś, ź, ć, dź, ń,
- zaczynają się pojawiać: s, z, c, dz,
- czasami sz, ż, cz, dż.

u 4-letniego dziecka:

- utrwalają się: s, z, c, dz,
- pojawiają się sz, ż, cz, dż,
- pojawia się r.

5-latek

powinien już wymawiać: sz, ż, cz, dż oraz r (ale ok. 35% dzieci nie wymawia jeszcze prawidłowo najtrudniejszych głosek).

