

Wiek przedszkolny to czas niezwykle szybkiego rozwoju mowy dzieci. Rodzice, nauczyciele i osoby z otoczenia dziecka spełniają ważną rolę w procesie tego rozwoju i mogą go skutecznie wspierać. Jedną z częstszych przyczyn powstawania wad wymowy u dzieci jest niedostateczna sprawność aparatu mowy, a w szczególności aparatu artykulacyjnego. Obniżona sprawność narządów mowy: warg, języka, policzków, żuchwy i podniebienia miękkiego, synchronizacja ich pracy z aparatem oddechowym mogą skutkować zastępowaniem „trudnych” dla dziecka głosek głoskami „łatwiejszymi” lub ich nieprawidłową realizacją. Dlatego bardzo ważna jest profilaktyka logopedyczna. Proponujemy Państwu zestaw ćwiczeń oddechowych i artykulacyjnych, które możecie wykonywać z dziećmi w domu w celu zapobiegania wystąpieniom wad wymowy lub jako wsparcie terapii logopedycznej.

Cele ćwiczeń oddechowych to:

- pogłębienie oddechu;
- rozruszanie przepony;
- zróżnicowanie fazy wdechowej i wydechowej;
- wyrabianie umiejętności pełnego i szybkiego wdechu oraz wydłużanie fazy wydechowej; dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi.

Cele ćwiczeń artykulacyjnych:

- usprawnianie języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego oraz żuchwy;
- opanowanie przez dzieci umiejętności świadomego kierowania ruchem narządów artykulacyjnych;

Kilka zasad

- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy poprosić dziecko o wydmuchanie nosa, tak żeby mogło swobodnie oddychać.
- Wszystkie ćwiczenia narządów mowy należy wykonywać bardzo powoli, dokładnie, powtarzając każde min. 10 razy.
- Początkowo zaleca się ćwiczenia przed lustrem, w spokojnym miejscu, kiedy Rodzic i dziecko nabiorą wprawy każda okazja jest dobra do ćwiczeń wspólnej zabawy – spacer, jazda samochodem, wspólne malowanie, kolorowanie i jednocześnie ćwiczenia.
- Ćwiczenia powinny być prowadzone codziennie (kilka razy w ciągu dnia) przez 5 - 10 minut.
- Czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka.
- Ćwiczenia staramy się urozmaicać i prowadzić w formie zabawowej.

Ćwiczenia oddechowe:

(profilaktyka logopedyczna, wszystkie wady wymowy)

- dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki;
- dmuchanie na papierowe łódki pływające w misce z wodą;
- zawody „kto dmuchnie dalej” – zdmuchiwanie kulek waty z ręki;
- wydmuchiwanie baniek mydlanych;
- dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszane na nitkach o różnej długości ponad głową ćwiczącego;
- „wyścigi samochodowe” – dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie narysowanej na podłodze;
- „mecz piłkarski” – przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej na przeciwko;
- „gotowanie wody” – dmuchanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza;
- nadmuchywanie balonów, zabawek i piłek;
- próby gwizdania;
- zdmuchiwanie lekkiego przedmiotu z ręki, np. piórka, kłęбка waty, papierowej kulki;
- rozdmuchiwanie: chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki lub kawałków styropianu;
- gra na instrumentach muzycznych: organkach, trąbce, gwizdku;
- dmuchanie na piórko, aby unosiło się ponad głową osoby ćwiczącej;
- rozdmuchiwanie plamki farby wodnej na podkładce z tworzywa.

Ćwiczenia języka:

(profilaktyka logopedyczna, wady wymowy związane z realizacją głosek: s, z, c, dz; ś, ź, ć, dź; sz, ż, cz, dż; r; l; d; t; k, g)

Ćwiczenia z unoszeniem języka należy wykonywać przy szeroko otwartych ustach pilnując jednocześnie, żeby żuchwa nie przesuwiała się do przodu.

- język szeroki i wąski;
- ułożenie języka za dolnymi zębami;
- cofanie języka w głąb jamy ustnej;
- Oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni górnych zębów - zabawa Mycie zębów;
- Dotykanie czubkiem języka górnych dziąseł, a następnie energiczne opuszczenie języka w dół
- Uderzenie całą powierzchnią języka o podniebienie, czyli naśladowanie mlaskania.
- Zlizywanie całą powierzchnią języka kawałka gumy rozpuszczalnej lub czekolady przyklejonej do podniebienia.
- Ssanie językiem pudrowego cukierka przyklejonego do podniebienia.
- oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni dolnych zębów;
- dotykanie czubkiem języka wewnętrznej powierzchni dolnych siekaczy z równoczesnym wybrzmiewaniem głoski „e”;
- „wymiatanie śmieci” – energiczne wyrzucanie czubka języka zza dolnych zębów.
- Przytrzymywanie szerokiego języka kilka sekund na podniebieniu, przy szeroko otwartych ustach
- „pokaż łopatę” (wysuwanie szerokiego języka z ust)

- „zagłądanie językiem do gardła” (cofanie szerokiego języka wzdłuż podniebienia);
- „jedzie konik” (coraz szybsze klaskanie językiem o podniebienie twarde);
- dotykamy palcem lub łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je „zaczarowanym miejscem”, „parkingiem”, w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię;
- żucie brzegów języka zębami trzonowymi (żeby rozciągnąć całą jego powierzchnię);
- unoszenie języka za górne zęby (język wąski);
- kierowanie języka w kąciaki ust (zęby widoczne);
- „język malarzem” – język to pędzel, którego czubkiem dzieci mają naśladować malowanie różnych wzorów (kropek, kółek, linii, kwadratów, trójkątów). Moczenie „pędzla” w farbie oznacza dotykanie czubkiem języka wałka dżiastowego. Płukanie „pędzla” to oblizywanie językiem dolnych dżiast od wewnętrznej
- „słoń” – dosięgnij językiem (jak słoń trąbą) do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony;
- „młotek” – wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dżiasta tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoźdźa;

Ćwiczenia warg:

((profilaktyka logopedyczna; wady wymowy związane z realizacją głosek: sz, ż, cz, dż; p; b; w; f;))

- rozchylanie warg jak w uśmiechu – wargi płaskie, przylegają do zębów (zęby widoczne);
- rozciąganie warg do uśmiechu i wymawianie głoski „i”;
- naprzemienny uśmiech z pokazywaniem zębów, a następnie zasłanianiem ich wargami;
- układanie ust do uśmiechu i powrót do pozycji neutralnej;
- gimnastyka warg i języka (wysuwanie języka do przodu, uśmiechanie się);
- wydawanie odgłosów z rozciągniętymi kącikami ust: kozy – me, me, barana – be, be, kurczątko – pi, pi, śmiechu – hi, hi;
- pokazywanie szerokiego uśmiechu, a następnie ściąganie ust, jak przy głosce „u”.
- Udawanie karetki, policji, straży pożarnej – naprzemienne wymawianie głoski „u” oraz „i”.

Ćwiczenia żuchwy:

((profilaktyka logopedyczna; wymowy związane z realizacją głosek: sz, ż, cz, dż;))

- opuszczanie i unoszenie żuchwy przy zamkniętych wargach;

- wysuwanie żuchwy do możliwie maksymalnej pozycji przedniej i powrót do spoczynkowej;
- poruszanie żuchwą w linii poziomej i pionowej podczas zamkniętych ust.
- pokazujemy zęby i udajemy, że gryziemy kawałek ciastka, następnie przy zamkniętych ustach udajemy, że żujemy smakołyk

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

(profilaktyka logopedyczna; wymowy związane z realizacją głosek: k; g; h)

- ziewanie;
- klaskanie z językiem wysuniętym na zewnątrz;
- chrapanie na wdechu i wydechu.
- Biedronka, parasol, sukienka itp. - przysysanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
- Śpioch - chrapanie na wdechu i wydechu.
- Kukułka i kurka - wymawianie sylab: ku - ko, ku -ko, uku - oko, uku - oko, kuku - koko, kuku - koko.

Ćwiczenia mięśni policzków:

(profilaktyka logopedyczna)

- udawanie balonika - nadymanie policzków – uderzając w nie wypuszczanie powietrza;
- nadymanie policzków – powolne wypuszczanie powietrza ustami, nosem.

Opracowała:

Barbara Trzaskowska