

LOGOPEDIA, czyli coś dla rozwoju mowy 😊

Drodzy Rodzice!

W związku z zaistniałą sytuacją podsyłam Państwu do wyboru kilka stron oraz świetny art., p. Beaty Szewczyk, w którym znajdziecie ciekawą alternatywę na zajęcia ze swoimi dziećmi.

Ćwiczmy i rozwijajmy u dzieci prawidłowe oddychanie i wzmacniamy narządy mowy.

Niewiele czasu nam to zajmie, a efekty będą duże, jeśli będziemy ćwiczyć codziennie. Poniżej przedstawię kilka ćwiczeń logopedycznych, które możecie Państwo wykonywać z dzieckiem w domu. Prosiłabym o znalezienie chociaż 5-15 minut każdego dnia na ćwiczenia.

Wybierzcie stałą porę, aby ćwiczenia były stałym rytuałem każdego dnia. Niech będzie to forma zabawy, aby dziecko było zainteresowane. Proszę, bądźcie Państwo cierpliwi, gdy coś nie wychodzi, nie zniechęcajcie się, a razem będziemy cieszyć się z sukcesu Państwa dziecka.

P.S. Chętnie udzielę Państwu dodatkowych informacji i odpowiem na pytania. Jeżeli są Państwo zainteresowani proszę pisać na: gala35@op.pl

Alicja Glebowicz - Gazurek

Życzę miłej zabawy i POWODZENIA!!!

Ćwiczenia logopedyczne dla dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych:

Poniżej podaję strony ciekawych zajęć logopedycznych.

<http://www.huntington.pl/choroba/ci/leczenie/logopedia/196-artykulacja>

Przesyłam link do ciekawych propozycji ćwiczeń oddechowych:

<http://zabawkilundi.pl/blog/cwiczenia-oddechowe-dla-dzieci/>

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>

Przedstawione ćwiczenia są propozycją, możecie wybrać tylko parę i wykonać danego dnia.

Życzę udanej zabawy!

Podaję ciekawy artykuł (ćwiczenia wyróżniłam kolorem niebieskim):

„Mówię wyraźnie” - zabawy artykulacyjne rozwijające mowę dzieci i ich pewność siebie

Beata Szewczyk

Wielu badaczy podkreśla, że błędna wymowa utrudnia dziecku nawiązywanie kontaktów

z rówieśnikami i dorosłymi, pogarsza jego samopoczucie w grupie oraz jest przyczyną niepowodzeń w nauce czytania i pisania. Zaburzenia mowy często współistnieją z innymi dysharmoniami rozwojowymi, np. z objawami dysleksji. Wykrywanie objawów ryzyka dysleksji u dzieci w wieku przedszkolnym umożliwia podjęcie wczesnej terapii poprzez intensywny trening językowy, który pozwala na pozytywne rokowania w zakresie przezwyciężania zaburzeń dyslektycznych i opanowanie z powodzeniem umiejętności czytania i pisania.

W przedszkolu ćwiczenia ortofoniczne obejmują następujące ćwiczenia:

✂ **ćwiczenia oddechowe** - rozwijają narządy oddychania, ruchy przepony, pojemność płuc i rytmizują oddech,

✂ **ćwiczenia fonacyjne** - zmniejszają napięci mięśni krtani, nauczanie dziecka mówienia na wydechu, właściwego posługiwania się głosem, stosowanie w trakcie mówienia przerw na nabranie powietrza w odpowiednich miejscach,

✂ **ćwiczenia artykulacyjne** - wzmacniają i zwiększają precyzję ruchów krtani, podniebienia miękkiego, języka i dolnej szczęki,

✂ **ćwiczenia słuchu fonematycznego** - kształcą umiejętności odróżniania słuchem brzmienia głosek, kolejnego wymawiania ich w wyrazach, dzielenia wyrazu na sylaby, a sylab na głoski.

Dzieci, których narządy mowy nie są odpowiednio sprawne często zastępują głoski trudne do wymówienia łatwiejszymi, ponieważ nie potrafią wykonywać precyzyjnie pewnych ruchów artykulacyjnych, dających w efekcie głoskę.

Dlatego tak ważną rolę w procesie wspierania rozwoju mowy u dziecka oraz przy okazji korekcji zaburzeń mowy pełnią **ćwiczenia artykulacyjne**.

Ćwiczenia te powinny być wykonywane bardzo dokładnie, bez pośpiechu. Należy pamiętać aby czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka.

Lepiej ćwiczyć krótko, ale kilka razy dziennie:

- 3-5 minut z trzylatkiem,

- do 15 minut ze starszym dzieckiem.

Trzeba wybierać kilka ćwiczeń i starać się je wykonać dokładnie.

Początkowo wskazane jest prowadzenie ćwiczeń przed lustrem, aby dziecko najpierw mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów artykulacyjnych, a później go naśladować i wykonać samodzielnie potem, gdy dziecko wykonuje ćwiczenia dokładnie i bez kontroli wzrokowej. Można do „**gimnastyki buzi i języka**” wykorzystywać każdą okazję: spacer, podróż itp. W pracy z małym dzieckiem warto wykorzystać jego naturalną potrzebę zabawy i prowadzić te ćwiczenia właśnie w takiej formie.

Zadaniem dorosłego jest pokazanie poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcanie dziecka do pracy.

Trzeba **chwalić** malucha za podejmowany wysiłek, nawet gdyby efekty nie były początkowo najlepsze.

Ważne jest, aby dorosły wykonywał ćwiczenia precyzyjnie i tej dokładności konsekwentnie uczył swoje dziecko.

A oto propozycje ćwiczeń:

1. Ćwiczenia warg i policzków

- **Niesforny balonik** – nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej – wargi złęczone.
- **Zajęczonek** – wciąganie policzków do jamy ustnej, policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą „zajęczone pyszczek”.
- **Caluski** – wargi ściągnięte, wywinięte do przodu – jak przy cmoknięciu.
- **Mam wąsy** – utrzymanie słomki między nosem a górną wargą.
- **Nic nie powiem** – mocne zaciśnięcie rozciągniętych warg.
- **Pajac** – wesoła mina: wargi złęczone, kąćki uniesione do góry, smutna mina: wargi złęczone, kąćki opuszczone w dół.
- **Minki** - naśladowanie min: wesołej - płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha, uśmiech szeroki, smutnej - podkówka z warg, obrażonej - wargi nadęte, zdenerwowanej - wargi wąskie..
- **Rybka** - wysuwanie warg do przodu i rozszerzanie na końcu jak u ryb.
- **Zły pies** - naśladowanie złego psa, unoszenie górnej wargi, wyszczerzanie zębów.
- **Echo** - dobitne wymawianie samogłosek a, o, e, i, u, y.
- **Masaż warg** - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.
- **Motorek** - parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora

2. Ćwiczenia języka

- Dotykanie palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu kawałków kukurydzianych chrupek.
- Zlizywanie nutelli, miodu, dżemu itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.
- **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- **Zawody** - kto dłużej utrzyma nieruchomo język za górnymi zębami przy szeroko otwartej buzi ?
- **Malarz** - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoździa. Usta szeroko otwarte!
- **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, w kierunku nosa, najdalej jak potrafisz.
- **Słoń** - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej

strony.(Usta otwarte, żuchwa nieruchoma)

3. Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej)

- **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głósłki a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
- **Grzebień** - wysuwnie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.
- **Krowa** - naśladowanie przeżuwania.
- **Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.
- **Opuszczanie żuchwy** – powoli i spokojnie opuszczaj żuchwę, starając się jak najszerzej otworzyć buzię. Po serii powolnych ruchów, przyspiesz je.
- **Ziewanie** – świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnij kilkukrotnie.
- **Robienie kólek żuchwą** – raz w prawo, raz w lewo.
- **„Zamiatanie”** żuchwą – przy otwartej buzi przesuwaj dolną szczękę rytmicznie na boki, najpierw powoli, a potem coraz szybciej.
- **Małpa**– ruszaj żuchwą we wszystkich kierunkach, podobnie jak wykonują to małpy. To doskonałe ćwiczenie rozluźniające.

4. Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- **Chory krasnoludek** - kasłanie z językiem wysuniętym z ust.
- **Balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
- **Biedronka, parasol, sukienka itp.** - przysysanie kolorowych kóleczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
- **Śpioch** - chrapanie na wdechu i wydechu.
- **Rozmowa kukulki i kurki** - wymawianie sylab:ku - ko, ku -ko,uku - oko, uku - oko,kuku - koko, kuku - koko.

5. Ćwiczenia oddechowe.

- **„Wąchanie kwiatów”** – powoli wciąganie powietrza noskami , czynność powtarzamy kilkakrotnie (można też wąchać perfumy lub inne zapachy).
- **„Dmuchawce - latawce”** – wciąganie powietrze nosem i dmuchanie jak najdłużej na dmuchawiec lub latawce.
- **„Chłodzenie zupy”** - ręce złożone na kształt głębokiego talerza, wciąganie powietrza noskami, a wydmuchiwanie buzią jak najdłużej
- **„Chuchanie na zamrożniętą szybę”** – wciąganie powietrza nosem a następnie chuchanie jak najdłużej tak, aby zaparowała.
- **„Chuchanie na zamrożnięte ręce”** – tak, aby poczuć na nich ciepło.
- **„Mecz ping – ponga”** – siedzenie po przeciwnych stronach stolika i dmuchanie na piłeczkę tak aby nie spadła ze stolika
- Wydłużanie fazy wydechowej poprzez **wypowiadanie spółgłosek szczelinowych:**
 - u 3-4 latków – f – wietrzyk, w – odgłos silnika
 - u 4 – 5 latków – s – wąż, z – pszczoła
 - u 5 – 6 – latków – sz – szum morza, ż – samolotu

✂ **Głosy ludzi:**

kichanie: *a psik*; kaszel: *yhy, yhy*; dzieci śpiewają: *la, la, la*; śmiech mamy: *ha, ha, ha*; śmiech taty: *ho, ho, ho*; śmiech babci: *he, he, he*; śmiech dziadka: *hu, hu, hu*.

☞ **Głosy zwierząt:**

ryk słonia: *yyy*; konik polny: *cyt, cyt*; gąska: *sss, gę, gę*; ryba w wodzie: *plum, plum*; kot mruczy: *mirr, mirr*; żaba: *uła-kła, kła*; kum: *kum, kum*; rech: *rech, rech*; wilk wyje: *a-uuu*; sowa: *uhu, uhu*; galop konia: *klap, klap*; ryczy osiołek: *i-ja*; leci trzmiel: *www*;

☞ **Dźwięki sytuacyjne:**

strzelanie: *pif-paf*; szorowanie podłogi: *szuru, szuru*; zimno: *brrr*; upadek: *bach, bach*; zmarznęte ręce: *chu-chu*; zatrzymywanie konia: *prrr*; rozmowa przez telefon: *halo, halo*; pranie: *chlupu, chlupu*; uciskanie dziecka: *ćśśś*; nawoływanie w lesie: *hop, hop*.

Dodatkowe słuchowe ćwiczenia logopedyczne:

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

Przykłady:

- „Co słyszę?” – dziecko nasłuchuje i rozpoznaje odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy, różne sprzety, pojazdy, zwierzęta. (Przykładowa strona z odgłosami: <https://odglosy.pl/>)
 - Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.
 - 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.
 - „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.
- 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>)

Poniżej podaję także zasady i stronę, gdzie można znaleźć ciekawe gry logopedyczne, między innymi na utrwalenie głoski „s” oraz „sz”.

Przy utrwalaniu głoski „s” polecam grę logopedyczną na stronie:

<https://domologo.pl/logopedia/wymowa/gloski-syczace/gra-planszowa-z-gloska-s/> ,

przy głosce „sz” grę logopedyczną na stronie:

<https://domologo.pl/logopedia/wymowa/gloski-szumiace/gra-planszowa-z-gloska-sz/>,

Zasady gier są takie same.

Jeśli każdy z uczestników **gry** dostanie własną, wydrukowaną planszę może w trakcie zabawy kolorować obrazki. **Gra** przeznaczona jest od 2 do 4 uczestników. Do zabawy potrzebne są pionki, kostka oraz kolorowe liczmany, którymi będziemy oznaczać zdobyte przez uczestników obrazki. Wszyscy uczestnicy zabawy ustawiają swoje pionki na starcie, najmłodszy rzuca kostką, czyta słowo i oznacza szklanym kamykiem właściwy obrazek oraz poprawnie wypowiedzieć wyraz z utrwalaną trudnością. Dla uatrakcyjnienia gry, można **ułożyć zdanie** z wylosowanym słowem lub zapisać je w zeszycie logopedycznym. **Wygrywa** ten z graczy, który po okrążeniu planszy oznaczył **najwięcej** obrazków

Wspaniałej zabawy i owocnych ćwiczeń!