



Gimnastyka buzi i języka gry i zabawy logopedyczne

Wady wymowy powodują szereg problemów w komunikacji, co ma negatywne znaczenie dla funkcjonowania dziecka w społeczeństwie. Terapia logopedyczna ma więc niwelować wszelkie nieprawidłowości językowe a tym samym pomóc dziecku w integracji z rówieśnikami. W większości sytuacji same ćwiczenia z logopedą to za mało, aby pobudzić u dziecka prawidłowy rozwój mowy. Konieczne jest regularne kontynuowanie ćwiczeń logopedycznych również w domu. Wówczas następuje utrwalanie i rozwój umiejętności, które dziecko nabyło podczas pracy z logopedą. Dziecko uczy się mowy przede wszystkim w naturalnych sytuacjach, podczas wykonywania codziennych czynności. Niezmiernie ważna jest zatem postawa rodzica wobec terapii dziecka, dlatego też proponuję Państwu proste ćwiczenia logopedyczne do wykonywania w domu. Na początku należy wykonywać je z dzieckiem przed lustrem, a kiedy potrafi już wykonywać ćwiczenie bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzającą się okazję: spacer, jazdę samochodem czy drogę do szkoły. Rola dorosłego polega na zachęceniu dziecka do pracy przez chwalenie za podejmowany wysiłek, choćby efekty nie były od razu widoczne. Lepiej ćwiczyć krótko, ale częściej po 5-10 min., pamiętajmy jednak, że czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka.

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

Przykłady dla dzieci młodszych:

- „Co słyszę?” – dziecko siedzi z zamkniętymi oczami i nasłuchuje, rozpoznaje odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.
- „Zgadnij, co wydało dźwięk?” – uderzanie pałeczką w szkło, drewno, metal, kamień itp., toczenie różnych przedmiotów po podłodze (np. piłki, kamienia, kasztana), rozpoznawanie odgłosu przez dziecko.
- Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie – groch, guziki, kasza, cukier, gwoździe, ryż, kamyki itp.
- Uderzanie o siebie klockami, łyżeczkami, kubkami; uderzanie łyżeczką o pustą szklankę, o szklankę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gnieciecie papieru, folii aluminiowej, przelewanie wody, drapanie po szkło, stole, itp.
- Rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku – miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków, głośności.
- Szukanie ukrytego zegarka, radia, telefonu itp.
- Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt, odgłosów pojazdów

- Rozpoznawanie po dźwięku różnych urządzeń domowych, np. odkurzacz, mikser, suszarka, pralka itp.

Przykłady dla dzieci starszych:

- Wyróżnianie wyrazów w zdaniu (stawiamy tyle klocków, rysujemy tyle kółeczek, klaszczemy tyle razy ile słów słyszy dziecko w wypowiedzianym zdaniu).
- Wydzielanie sylab w wyrazach poprzez wystukiwanie sylab, wyklaskiwanie.
- Nazywanie obrazków – dziecko kończy wyraz po pierwszej sylabie wypowiedzianej przez dorosłego, a potem odwrotnie – dziecko zaczyna.
- Dzielenie na sylaby imion dzieci (na początku łatwych).
- Wyszukiwanie imion dwu- i trzysylabowych.
- Wyszukiwanie słów z podaną przez dorosłego sylabą
- Rozpoznawanie określonej sylaby w rozsypance sylabowej, np. ba, pa, ta, da, la.
- Wyszukiwanie imion rozpoczynających się od samogłoski, następnie od podanej spółgłoski.
- Wydzielanie spółgłosek nagłosowych przez przedłużanie nagłosu, np. ssssamochód, szszszata. Przy pomocy ilustracji – wyszukiwanie przedmiotów, których nazwy rozpoczynają się na daną głoskę.
- Dzielenie na głoski łatwych a następnie coraz trudniejszych słów.
- Ćwiczenia z paronimami: bułka – półka, domek – Tomek, góra – kura, nosze – noże itp.

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. wiatraczków, piłeczek pingpongowych, baniek mydlanych, strzępków waty, piórek, chrupek itp.

- Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.
- Dmuchanie na płomień świecy.
- Dmuchanie na płomień świecy tak, aby nie zgasł tylko „tańczył”.
- Dmuchanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek.
- Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.
- Chłodzenie „gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.
- „Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
- Chuchanie na zmarznięte ręce.
- Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „sssss”.
- Nadmuchiwanie balonika.
- Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffffff, szszsz.
- Naśladowanie syreny – „eu – eu – eu”, „au – au – au” – na jednym wydechu.
- Wyścigi chrupek – dmuchanie w parach.
- Dmuchanie na piórko, aby nie spadło.
- Liczenie na jednym wydechu.
- Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.
- Powtarzanie zdań szeptem.
- Naśladowanie śmiechu różnych osób:
- - staruszki: che – che – che

- - kobiety – wesołe cha – cha – cha
- - mężczyzny – rubaszne ho – ho – ho
- - dziewczynki – piskliwe, chichotliwe chi – chi – chi.

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, przerośnięty język, zbyt duża masa języka, rozszczep wargi itp. Konieczne są w tych wszystkich przypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy. Ćwiczenia logopedyczne początkowo powinny być wykonywane przy kontroli wzrokowej – przed lustrem, stopniowo przechodząc do ćwiczeń bez kontroli wzroku. Większość ćwiczeń wymaga wielokrotnego powtarzania, więc konieczne jest stosowanie metod zabawowych podczas ćwiczeń.

Ćwiczenia warg:

- Nadymanie policzków, usta ściągnięte (baloniki przekute palcami „pękają”).
- Powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła – „zabawa w rybkę”.
- Usta wciągamy w głąb jamy ustnej („usta zaglądają do brzucha”).
- Chwytywanie ustami drobnych cukierków, tik – taków, leżących na talerzyku.
- Wymawianie na przemian „a – o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
- Oddalanie od siebie kątek ust – wymawianie „iii”.
- Zbliżanie do siebie kątek ust – wymawianie „uuu”.
- Naprzemienne wymawianie „i – u”.
- Cmokanie.
- Mlaskanie.
- Parskanie (wprawianie warg w drganie).
- Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- Dmuchiwanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
- Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności : a – i – o – u – y – e, u – a – i – o – e – y, o – a – y – i – u, e – y – i – o – a – u, u – i – y – a – o.
- 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.
- Wysuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

Ćwiczenia języka:

- Zawijanie języka o górne zęby.
- „Głaskanie podniebienia” – czubkiem języka, buzia szeroko otwarta.
- Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
- Oblizywanie górnej i dolnej wargi przy ustach szeroko otwartych (krążenie językiem).
- Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
- Mlaskanie przednią częścią języka o dziąsła.
- Kłaskanie językiem.

- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust.
- Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust.
- Rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
- Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
- Ruchy kolisty języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.
- „Zagładanie językiem do gardła”.
- Dotykanie językiem górnych ząbków.
- Masowanie czubkiem języka podniebienia.
- „Stukanie” językiem w wałeczek dziąsłowy (miejsce za górnymi ząbkami).

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Język wysunięty z ust – wdychanie i wydychanie powietrza przy szeroko otwartych wargach (zabawa w „chorego misia”).
- Język wysunięty z ust – kaszlemy (zabawa w „chorego misia”).
- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
- Płukanie gardła ciepłą wodą.
- „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
- Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie. Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk...
- Wypowiadanie sylab (jak wyżej) i logotomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, igi, ago, ege itp.
- Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków – „gruby miś”.
- Wciąganie policzków – „chudy zajączek”.
- Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
- Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajączek”.
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.