

Ćwiczenia usprawniające narządy mowy a więc język, wargi i podniebienie przygotowują do prawidłowego mówienia. Można je prowadzić w formie zabawy już z 2 - 3 letnim dzieckiem.

Potraktujmy ćwiczenia jako zabawę, to dla dziecka będzie czystą przyjemnością. Rola dorosłego polega na pokazaniu poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcaniu dziecka do pracy przez chwalenie za podejmowany wysiłek, choćby efekty nie były od razu widoczne. Lepiej ćwiczyć krótko, ale częściej 3 - 4 minut z 3-latką, do 10 ze starszym dzieckiem, pamiętajmy jednak, że czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka. Na początku należy wykonywać ćwiczenia z dzieckiem przed lustrem, kiedy potrafi już wykonać je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzącą się okazję: jazdę samochodem czy drogę do przedszkola, spacer do parku.

Poniżej kilka przykładów zabaw z dzieckiem.

Ćwiczenia logopedyczne dla dzieci przedszkolnych

- 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 słyszysz? ” – dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i nasłuchują, rozpoznają odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.
- „ Zgadnij, co wydało dźwięk? ” – uderzanie pałeczką w szkło, fajans, metal, kamień, drewno itp. Toczenie różnych przedmiotów po podłodze / np. piłki, kasztana, kamienia/, rozpoznawanie odgłosu przez dzieci.
- Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie – groch, kamyki, gwoździe, cukier, kasza itp.
- Uderzanie o siebie klockami, łyżeczkami, garnuszkami; uderzanie łyżeczką o pustą szklankę, o szklankę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gniecienie papieru, przelewanie wody(z wysokości, z niska), drapanie po szkle, papierze, stole.
- Rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku – miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (dużo- mało), głośności (cicho – głośno).
- Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.
- Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt: kota, psa, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi itp.
- Rozróżnianie odgłosów pojazdów: samochodu, pociągu, motoru, traktora itp.
- 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, badanie ile razy opadnie żuchwa / na ręce/ przy wybrzmiewanie sylab.

- Nazywanie obrazków – dziecko kończy wyraz po pierwszej sylabie wypowiedzianej przez logopedę, nauczyciela, rodzica, a potem odwrotnie – dziecko zaczyna.
 - Dzielenie na sylaby imion dzieci / na początku łatwych/.
 - Wyszukiwanie imion dwu- i trzysylabowych.
 - Wyszukiwanie słów z podaną przez n-la sylabą.
 - Rozpoznawanie określonej sylaby w rozsypance sylabowej, np. ba, pa, ta, da, la, ra.
 - Wyszukiwanie imion rozpoczynających się od samogłoski, następnie od podanej spółgłoski.
 - Wydzielanie spółgłosek nagłosowych przez przedłużanie nagłosu, np. ssssamolot, szszszafa. Przy pomocy ilustracji – wyszukiwanie przedmiotów, których nazwy rozpoczynają się na daną głoskę.
 - Wydzielanie spółgłoski wygłosowej.
 - Dzielenie na głoski łatwych a następnie coraz trudniejszych słów.
 - Ćwiczenia z paronimami: bułka – półka, domek – Tomek, koza – kosa itp.
 - Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej
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. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp. Są także wplatane w opowieści i zabawy ruchowe.

Przykłady:

- Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.
- Dmuchanie na płomień świecy.
- 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 lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffff, szszsz.
- Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ sssss”.
- Nadmuchiwanie balonika.
- 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
 - - mężczyźni – 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. Przyczyną bywają także, szczególnie u dzieci młodszych, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego połykania. Optymalną sytuacją byłoby, gdyby ćwiczenia prowadzone były według zaleceń logopedy.

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:

- Wymawianie na przemian „a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
- Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „iii”.
- Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „uuu”.
- Naprzemienne wymawianie „i – u”.
- Cmokanie.
- 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:

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
- Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
- Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
- Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
- Kłaskanie językiem.

- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / żuchwa opuszczona/.
- 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 koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- 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 logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, egę 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 zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
- Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Ćwiczenia prawidłowego polykania - wyrobienie nawyku polykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym/:

- Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
- Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
- Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.