

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ I ZABAW LOGOPEDYCZNYCH

Podane propozycje skierowane są głównie dla dzieci, które na co dzień korzystają z pomocy logopedycznej i rodzice wiedzą w jaki sposób kontynuować na gruncie domowym ćwiczenia.

Jednakże w okresie kształtowania się prawidłowej wymowy u dzieci większość z nich potrzebuje wsparcia dorosłych w tym zakresie. Można z poniższego zestawu korzystać, jeśli uważają Państwo, że to wynika z potrzeb indywidualnych, lub po prostu bawić się z dziećmi „logopedycznie” jeśli sprawia im to przyjemność.

ĆWICZENIA ODDECHOWE:

Celem przedstawionych ćwiczeń jest głównie nauka prawidłowego oddychania. Należy pamiętać żeby wdech odbywał się przy pomocy nosa! Warto również nauczyć dziecko oddychania przeponowo – brzuszego, gdyż jest to najbardziej efektywny sposób. Kształtowanie prawidłowych nawyków jest szczególnie ważne zwłaszcza u dzieci.

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:

- w przewietrzonym pomieszczeniu,
- przed jedzeniem lub 2–3 godziny po posiłku,
- najlepiej systematycznie 2–3 razy dziennie przez kilka minut.

Należy wiedzieć, że:

- przedłużanie wydechu nie może być zbyt długie, gdyż może opróżnić płuca z tzw. „powietrza zapasowego”,
- każde dziecko ma własny, indywidualny rytm oddechu, inną pojemność płuc – dlatego każde dziecko wykonuje ćwiczenia zgodnie ze swoimi możliwościami,
- dziecko nie wykona ćwiczeń, gdy ma katar, przerost trzeciego migdałka lub krzywą przegrodę nosa,
- ćwiczenia należy wykonywać w różnych pozycjach ciała, np. pozycji leżącej, siedzącej czy stojącej, dlatego najłatwiej wpleść je w zabawy ruchowe,
- należy pamiętać, aby w czasie ćwiczeń mięśnie szyi, rąk i tułowia były rozluźnione, a postawa ciała swobodna (w zabawach ruchowych łatwiej to skontrolować),
- ćwiczenia oddechowe prowadzone z małymi dziećmi powinny być dostosowane do możliwości dziecka, a więc wymagają formy zabawy.

Detektyw zapachów: poprośmy dziecko o określenie, jakie zapachy wyczuwa i wymyślenie, co mogłoby być ich źródłem, gdybyśmy w danej chwili znajdowali się w czarodziejskiej krainie. Nie oceniamy pomysłów naszych dzieci. Pozwólmy im puścić wodze fantazji! Jedyne, na co powinniśmy zwracać uwagę w tej zabawie, to w jaki sposób nasi mali twórcy oddychają(wdech powinien odbywać się przy pomocy nosa, wydech przez usta . W tej zabawie stymulujemy nie tylko oddech, ale i kreatywność!

Dmuchanie na wiatraczki, które dziecko samodzielnie bądź z naszą pomocą wykonało np. z kolorowej gazety. W tym ćwiczeniu pamiętajmy o kontroli fazy wdechowej: wdech powinien być wzięty miarowo i spokojnie. Początkowo będzie to wdech raczej płytki. Spróbujmy także sami wykonać to ćwiczenie – okaże się, że wcale nie jest takie proste!

Dmuchanie do celu, np. papierowych lub zrobionych z włóczki czy folii aluminiowej zabawek czy postaci z bajek, które czytaliśmy wspólnie z dzieckiem. Puśćmy wodze fantazji i twórzmy za każdym razem inną historię do ćwiczeń.

Dmuchanie na zabawki pływające po wodzie w czasie kąpieli (wykonane samodzielnie, np. z nakrętek). Tutaj także możemy rozbudzać kreatywność dzieci, nie tylko w czasie tworzenia zabawek, ale już w trakcie samych ćwiczeń – na przykład prosząc dziecko o dokończenie zdań: ten statek płynie do..., załoga tego statku to..., która wyruszyła na...

Puszczanie baniek mydlanych. Dmuchamy na zmianę: długo – krótko – jak najdłużej, słabo – mocno – jak najmocniej. Spróbujmy wymyślić razem z dziećmi np.: z czym nam się kojarzą kształty baniek mydlanych, lub do czego można je zastosować (chodzi tutaj o zastosowania zupełnie niestandardowe)

Zdmuchiwanie chrupek, piłeczek, kawałków waty na gładkiej powierzchni, a następnie na powierzchni szorstkiej i nierównej – np. na pogniecionej przez dziecko gazecie.

Zabawa z muchomorem i biedronką – kolorowy grzybek/biedronka, zrobione wspólnie z surowców wtórnych, służą do ćwiczeń w układaniu kropek na powierzchni muchomora/biedronki za pomocą rurki. To doskonałe ćwiczenie dla warg i regulujące fazę wydechu. To ćwiczenie można wykonać w dwojaki sposób – można przenosić elementy przy pomocy słomki przez „zasysanie”, lub przesuwając je lekkim dmuchaniem przez słomkę (dla bezpieczeństwa w czasie zabawy należy zwrócić uwagę aby drobne elementy miały średnicę większą niż otwór słomki)

Zabawa z chmurką – papierowa chmurka z zawieszonymi na nitkach kawałkami watek – płatków śniegu służy do ćwiczeń dmuchania. Także w tym ćwiczeniu można użyć rurki do napojów, rurka, słomka jest szczególnie potrzebna gdy dziecko ma tendencję do wsuwania języka między zęby w czasie mówienia)

Zabawa w wyścigi samochodowe: zrobmy tor do wyścigów i samochodziki (ważne aby były odpowiednio lekkie). Zabawka może służyć do ćwiczeń w dmuchaniu oraz ćwiczeń w zakresie orientacji przestrzennej przy zabawach w garażowanie.

Ćwiczenia oddechowe dobrze jest również łączyć z ruchami rąk i tułowia:

- wdech z jednoczesnym szybkim wzniesieniem rąk do boku, a wydech z powolnym przesuwaniem rąk do przodu, aż do zupełnego ich złączenia;

- wdech z jednoczesnym wzniesieniem rąk bokiem do góry, wydech z powolnym ich opuszczaniem, któremu towarzyszy powolny wydech;
- szybki wdech z jednoczesnym skrętem tułowia w bok, w czasie powolnego wydechu następuje powrót do normalnej pozycji.

GIMNASTYKA JĘZYKA:

- wysuwanie języka na zewnątrz i cofanie w głąb jamy ustnej, język nie dotyka warg;
- unoszenie języka w kształcie grotu do wałka dziąsłowego;
- wysunięty język w kształcie grotu wykonuje poziome ruchy wahadłowe, język nie powinien dotykać dolnej wargi;
- oblizywanie wewnętrznej strony zębów w obu kierunkach, usta zamknięte;
- dotykane zaostrowym czubkiem języka różnych punktów w jamie ustnej, poszczególnych górnych i dolnych zębów, dziąseł, podniebienia;
- wykonywanie rulonika – język wysunięty, boki uniesione w linii środkowej;
- układanie języka w kształcie łyżeczki: na grzbiecie języka wgłębienie, natomiast boki i przód podniesione do góry;
- opuszczanie i unoszenie żuchwy z jednocześnie przyciśniętym czubkiem języka do podniebienia twardego (przód języka dotyka podniebienia za dziąsłami);
- układ języka jak wyżej, szczeka opuszczona - nagłe odrywanie języka od podniebienia z charakterystycznym mlaskaniem.

ĆWICZENIA WARG I POLICZKÓW:

- Przesadne wymawianie głosek u-i , i-o, u-e (zabawa w naśladowanie syreny pogotowia, policji, straży pożarnej)
- Wysuwanie i rozciąganie złączonych warg (dzióbki i uśmiechy)
- Cmokanie, posyłanie całusów
- Przesuwanie na prawo i lewo ściągniętych warg (w dzióbek) – zabawa w króliczka
- Parskanie wargami
- „czesanie” zębami warg – górne zęby pocierają dolną wargę , dolne zęby natomiast górną wargę
- Gwizdanie
- Przepychanie powietrza z jednego policzka do drugiego (podobnie jak przy płukaniu jamy ustnej), w przypadku starszych dzieci można wykorzystać płyn – należy wówczas zachować ostrożność z uwagi na możliwość zakrztuszenia
- Nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza przez usta
- Wymawianie sylab (pa, ba, fa, wa) na drobne przedmioty, kartkę papieru, paski krepy tak, aby się poruszyły
- Zbieranie , chwytanie, zjadanie drobnych cukierków, chrupek, rodzynek , ugotowanych długich form makaronu itp. przy pomocy warg, bez użycia rąk (zachęcam do urządzenia rodzinnego konkursu)