Proste zabawy logopedyczne powinny być codziennością każdego dziecka. Poniżej przedstawiamy przykłady ćwiczeń, które wspierają rozwój mowy dziecka i stanowią profilaktykę logopedyczną. Są wśród nich:

- **ćwiczenia oddechowe**
- **ćwiczenia artykulacyjne**
- **ćwiczenia słuchowe**
- **ćwiczenia motoryczne**

Jak wspierać rozwój mowy dziecka?

Do umiejętności mówienia dziecko przygotowuje się w zasadzie od narodzin. Jego pierwsze czynności, takie jak ssanie, przeżuwanie pokarmów czy gryzienie przedmiotów, to podstawowy trening narządów artykulacyjnych. Tym, co znacząco utrudnia możliwość porozumiewania się, są wady wymowy. Mowa niezrozumiała dla otoczenia oddziałuje na kontakty społeczne i rozwój emocjonalny dziecka. Przeżywa ono coraz większą frustrację, gdy zdecydowanie więcej rozumie, niż potrafi przekazać. Poza zabawami zachęcającymi małego człowieka do porozumiewania się z otoczeniem oraz wyrażania swoich potrzeb i myśli warto wprowadzić również proste ćwiczenia oddechowe, artykulacyjne, słuchowe oraz motoryczne, które będą stymulować prawidłowy rozwój mowy i stanowić logopedyczną profilaktykę. Poniżej znajdują się przykłady takich zabaw.

Ćwiczenia oddechowe – kształtowanie prawidłowych nawyków oddechowych

Ćwiczenia oddechowe są ważne, zwłaszcza gdy dziecko nawykowo oddycha przez usta. By uaktywnić również nos, najlepiej proponować dziecku zabawy w wąchanie, wciąganie powietrza nosem i wydmuchiwanie go ustami. Na kolejnym etapie dziecko uczy się pobierać powietrze równocześnie i nosem, i ustami – to naturalny wdech w toku mowy:

1. Dmuchanie na różne lekkie przedmioty, które można przesuwać, np. kolorowe piórka lub kroplę wody na stoliku.
2. Zdmuchiwanie płomienia świeczki lub dmuchawców.
3. Naśladowanie chrapania.
4. Wprawianie oddechem w ruch wiatraczka.
5. Przenoszenie przy użyciu słomki małych elementów, np. papierowych listków na rysunek drzewa.

Ćwiczenia artykulacyjne – przygotowanie do prawidłowej wymowy

Usprawnianie pracy mięśni artykulacyjnych, czyli języka, warg i podniebienia miękkiego, wpływa na sposób wymowy głosek. Proste ćwiczenia, zwane **“**gimnastyką języka”, aktywizują aparat mowy, tak aby przy wymowie konkretnych głosek dzieci w prawidłowy sposób układały język lub wargi, np. przy głoskach t, d, l, n, s, z, c, dz szeroki język unosi się do wałka dziąsłowego za górnymi siekaczami i nie wysuwa się pomiędzy zęby, a przy głoskach p, b, m obie wargi stykają się ze sobą. Zaproponowane ćwiczenia można wykonywać przed lusterkiem, aby dziecko miało możliwość kontrolowania ruchów wzrokiem.

Propozycje ćwiczeń artykulacyjnych:

1. Wysuwanie języka i poruszanie nim.
2. Zlizywanie z warg i podniebienia masła orzechowego, miodu lub kremu czekoladowego.
3. Unoszenie płaskiego języka do podniebienia.
4. Liczenie językiem zębów.
5. Sięganie językiem do tylnych zębów górnych.
6. Przejeżdżanie językiem po dziąsłach i zębach przy zamkniętej buzi.
7. Wysyłanie buziaków i cmokanie.
8. Nadymanie policzków i pokazywanie, jak powoli uchodzi powietrze z balona
9. Przesadne ziewanie.
10. Puszczanie baniek mydlanych.
11. Picie wody przez słomkę lub robienie burzy w szklance wody przy użyciu słomki.
12. Gryzienie twardych pokarmów (np. surowej marchewki), jedzenie łyżką oraz picie z kubka.

Ćwiczenia słuchowe – rozwijanie słuchu fonematycznego

To, jak dziecko słyszy, jest niezwykle istotne. Nie chodzi tu jedynie o słuch fizyczny. To, że dziecko słyszy, gdy mówisz do niego szeptem, nie oznacza, że jego mózg różnicuje zbliżone do siebie dźwięki mowy. W ćwiczeniach słuchowych chodzi bowiem o rozwój umiejętności rozróżniania najmniejszych dźwięków mowy (fonemów) – słuch fonematyczny (fonemowy). Dzięki słuchowi fonematycznemu (fonemowemu) dziecko potrafi rozróżniać podobne głoski, np. p-b, sz-s, co przekłada się na umiejętność rozróżniania podobnych wyrazów, np. pąk – bąk, kasa – kasza, a także analizy i syntezy głoskowej, czyli wyodrębniania dźwięków ważnych dla zrozumienia wypowiedzi. Zaburzenia słuchu fonematycznego powodują trudności w rozumieniu i wykonywaniu poleceń, zapamiętywaniu i powtarzaniu dłuższych zdań, wierszyków czy piosenek, a także utrudniają nabywanie umiejętności czytania i pisania ze słuchu.

Propozycje ćwiczeń słuchowych:

1. Rozłożenie przed dzieckiem przedmiotów lub kart obrazkowych z realistycznymi zdjęciami obiektów oraz poproszenie go, by podało ten przedmiot lub tę kartę, którego nazwa została wypowiedziana. Ze starszymi dziećmi można trenować dzielenie wyrazów na sylaby, np. dziecko wskazuje parasol i mówi: pa-ra-sol.
2. Odgadywanie dźwięków, które wydają różne przedmioty (np. pralka, odkurzacz, instrument muzyczny, radio) na podstawie nagrań z wydawanymi przez nie odgłosami. Podpowiedź mogą stanowić karty z ilustracjami tych obiektów.
3. Podawanie sobie piłki z wymówieniem sylaby – osoba, która łapie, musi dodać kolejną sylabę, tak aby powstał sensowny wyraz, np. ka-sa, o-czy, ko-tek.
4. Zabawy w domino głoskowe, czyli wymyślanie wyrazu na głoskę, na którą skończył się poprzedni wyraz.
5. Szukanie rymów oraz wymyślanie jak najwięcej wyrazów zaczynających się lub kończących na daną głoskę.

Ćwiczenia motoryczne – rozwój sprawności ruchowej

Na rozwój mowy ma wpływ również sprawność ruchowa, zarówno w zakresie motoryki dużej (ruchy całego ciała pozwalające na przemieszczanie się: chodzenie, bieganie, skakanie), jak i motoryki małej (odpowiadającej za precyzyjne ruchy dłoni i palców). Ośrodki mózgu odpowiedzialne za ruchy ręki znajdują się blisko ośrodków odpowiadających za umiejętności artykulacyjne. Warto więc wprowadzać do repertuaru codziennych zabaw aktywności ruchowe i sensoryczne, rozwijające funkcje słuchowe, wzrokowe i dotykowe. Wielozmysłowa stymulacja wpływa nie tylko na poznawanie świata, lecz także rozwój językowy małego człowieka.

Propozycje ćwiczeń ruchowo-słuchowych:

1. Pompowanie balonika: fu-fu-fu, a potem recytowanie znanego wierszyka Baloniku nasz malutki... z jednoczesnym odsuwaniem się od siebie i opadnięciem na podłogę, gdy balon przerywa miarę i robi trach.
2. Naśladowanie odgłosu pojazdu przedstawionego na karcie obrazkowej, np. samochodu (brum, brum), karetki (i-o, i-o) czy pociągu (tudum, tudum) i poruszanie sie po wyznaczonym torze w przestrzeni.
3. Zabawa „w pociąg” – poruszanie się zgodnie z wyznaczonym tempem: najpierw lokomotywa rusza powoli (cz-cz-cz), potem jedzie coraz szybciej (cz, cz, cz, cz...), a na końcu hamuje przed stacją (cz, cz, cz, czszszszsz...)
4. Bieg koników i śpiewanie piosenki „Koniki” z wykonywaniem wskazanych w niej ruchów: tupanie nogą (tup, tup, tup), stukanie kopytkiem (stuk, stuk, stuk), skakanie (hop, hop, hop).
5. Wykonywanie umówionych czynności (np. kląskania, klaskania, chodzenia na palcach) na dźwięk konkretnego instrumentu, np. dzwoneczków, bębenka czy butelki z grochem.

6. Wyjmowanie z pudełka różnych ilustracji (obrazki powinny być zakryte) i łączenie ich w pary – można do tego wykorzystać karty memory. Żeby je wyjąć, trzeba poprawnie powiedzieć (i najlepiej równocześnie wystukać na bębenku) zaklęcie, np. Puk, puk, puk, co to jest? Puk, puk, puk, Ty już wiesz!

Propozycje ćwiczeń dłoni:

1. Rysowanie, pisanie, wodzenie palcem po śladzie połączone z wykonywaniem poleceń zachęcających dziecko do powtarzania rytmicznych wierszyków, naśladowania odgłosów oraz prawidłowego oddechu to świetny trening mowy.
2. Lepienie kształtów z różnych mas sensorycznych: ciastoliny, plasteliny, piasku kinetycznego
3. Przewlekanie koralików.
4. Wycinanie wzorów.

POWODZENIA!!!