

Jak można pomagać w ćwiczeniach logopedycznych w domu – łatwe zadania logopedyczne w zabawie

W okresie przedszkolnym mowa dziecka jest jeszcze w fazie jej kształtowania. Z każdym miesiącem życia przybywają nowe głoski, wyrazy i słowa. Jeszcze w wieku 2 lat może występować tak zwana wymowa dziecienna, np. zamiast *sowa* dziecko powie *siowa*, ale pod koniec trzeciego roku życia trzeba zwracać uwagę na prawidłową wymowę tej głoski, a w wieku 4 lat także na takie głoski, jak „sz”, „ż”, „cz”, „dż”. Wyjątek stanowi głoska „r”, która może pojawić się nieco później, dzieci często realizują tę głoskę zastępując ją głoską „l”, np. *ryba* = *lyba* lub głoską „j”, np. *ryba* = *ryba*.

Obecnie w każdym przedszkolu pracują logopedzi, czyli specjaliści, którzy pomagają naszym dzieciom w pokonywaniu trudności, które powodują nieprawidłową wymowę. Jednak ze względu na małą liczbę godzin przeznaczonych na zajęcia logopedyczne, a stosunkowo dużą liczbę przedszkolaków uczęszczających na te zajęcia, koniecznością jest utrwalanie niektórych ćwiczeń w domu. Ćwiczenia, które przekazują logopedzi są dokładnie opisane, często w formie graficznej, można je wykonywać razem z naszymi pociechami w formie zabawy: wystarczy 5 minut ćwiczeń, częste powtórzenia w życzliwej atmosferze i wzajemnej akceptacji. Buduje to wzajemne więzi, bo wszystkie te ćwiczenia wykonujemy razem stosując zasadę naprzemienności: raz ty, raz ja.

Nauka prawidłowej wymowy jest trudnym i żmudnym zajęciem dlatego, że wymaga systematycznej pracy i utrwalania. Nasze dzieci uczą się mówić przez naśladowanie, obserwowanie i słuchanie, zarówno dorosłych, rówieśników, jak i rodzeństwa. Mogą też naśladować, a przez to utrwaląć nieprawidłowy wzorzec wymowy, np. gdy starsze rodzeństwo sepleni, czyli nieprawidłowo wymawia głoski „s”, „z”, „c”, „dz”, bo przy wymowie tych głosek język wystaje z buzi, jest pomiędzy zębami i wargami. Korekta tej wadliwej wymowy wymaga spotkania ze specjalistą.

Tabela 1

Wiek dziecka	Artykulacja głosek
pierwsze miesiące życia	głuzenie; powstają przypadkowo dźwięki
ok. 6 miesiąca życia	gaworzenie — powstawanie ułyszanych dźwięków
1–2 rok życia	pojawiają się pierwsze wyrazy: mama, tata, baba dziecko wymawia samogłoski: a, o, u, i, y, e oraz spółgłoski: p, pi', b, bi, m, mi, d, t, n
2–3 rok życia	pojawiają się proste zdania, dziecko wymawia samogłoski: a, u i spółgłoski: w, f, wi, fi, s, z, c, dz, k, t, k, g, ch, ki, gi, chi, j, l, s, z, c, dz
4–5 rok życia	pojawia się głoska r, czasem głoski: sz, z, cz, dz
5–6 rok życia	utrwalane są głoski: sz, z, cz, dz
7 rok życia	opanowana jest technika mówienia

* Zmierzono w czasie pracy

Tabela 2

Najczęściej występujące trudności artykulacyjne	Charakterystyka trudności
NIEPRAWIDŁOWA WYMOWA GŁOSEK s, z, c, dz	
zastępowanie ich ¹ przez: sz, ż, cz, dż, ś, ź, ć, dź	
wymowa międzyzębowa	W czasie artykulacji język znajduje się między zębami
wymowa boczna	W czasie wymowy język skierowany w bok, nieprzyjemny połknięcie
NIEPRAWIDŁOWA WYMOWA GŁOSEK sz, ż, cz, dż	
zastępowanie ich przez: s, z, c, dz, ś, ź, ć, dź	
wymowa międzyzębowa	jak wyżej
wymowa boczna	jak wyżej
NIEPRAWIDŁOWA WYMOWA GŁOSKI r	
zastępowanie jej przez l lub j	
wymowa międzyzębowa	jak wyżej
wymowa boczna	jak wyżej
r gardłowe	Drży tylna ściana gardła zamiast czubka języka

¹ Zmierzono w tabeli 1, kiedy wymowa została już poprawiona

c.d. tabeli 2

Najczęściej występujące trudności artykulacyjne	Charakterystyka trudności
r francuski	Drżę języczek przy podniebieniu miękkim zamiast czubka języka
r policzkowe	Drżę policzki zamiast czubka języka
r wargowe	Drżę wargi zamiast czubka języka
NIEPRAWIDŁOWA WYMOWA GŁOSEK k, g	
zastępowanie ich przez t, d wymowa boczna	jak wyżej
UBEZDZWIĘCZNIANIE	
	Głoski dzwięczne: b, bi, g, gi, z, zi, dz, dzi, w, wi, dz, z, d zamienione na odpowiednie bezdźwięczne: p, pi, k, ki, s, si, c, ci, f, fi, cz, sz, t, np. woda = foto, zaba = szapa

Jak ćwiczyć z naszymi dziećmi w domu i co możemy zrobić?

Oprócz trudności artykulacyjnych zaznaczonych w tabelach często nieprawidłowo wymawiane są samogłoski A, O, U, E, Y, I, a także głoska „l”, która jest jedną z najważniejszych głosek dla kształtowania prawidłowej wymowy naszego dziecka, ponieważ przy jej wymowie czubek języka unosi się do góry i przylega do dziąseł, czyli jest tak zwana pionizacja.

Głoska „l” pojawia się w wymowie dziecka dość wcześnie i jest podstawą do wymowy takich głosek, jak: „sz”, „ż”, „cz”, „dż”, „r”, ponieważ przy wymowie tych głosek język jest też wysoko. Często cieszymy się, że dziecko wymawia głoskę „l”, ale przy bliższym spojrzeniu (ogłądzie) okazuje się, że język dziecka jest nisko, a co gorsza wystaje z buzi, a powinien być wysoko.

Logopeda często przekazuje do domu ćwiczenia w postaci wierszyków, które usprawniają narządy mowy czyli wargi, język i podniebienie miękkie. Są to narządy, od których zależy prawidłowa artykulacja, a co za tym idzie prawidłowa wymowa naszego dziecka.

Artykulacja to ruchy układów narządów mowy przy wymawianiu określonej głoski (Genowefa Demel, *Minimum logopedyczna nauczyciela przedszkola*).

Zatem ważne, aby narządy biorące udział w artykulacji były sprawne. Takim ćwiczeniem proponowanym przez logopedów jest „Pan Język na spacerze” lub „Bajki logopedyczne”. Najczęściej występujące tam polecenia ćwiczą mięśnie poprzeczne i podłużne języka,

powodują rozciąganie wędzidełka podjęzykowego i przygotowują wargi do wymowy głosek.
Ćwiczenia wykonujemy przed lustrem.

Ćwiczenia języka:

- obliź górną wargę
- myj językiem górne zęby
- umyj językiem dolne zęby
- „policz” językiem górne zęby (chodzi tutaj o dotykanie czubkiem języka każdego zęba)
- zakłaskaj jak konik
- kieruj język w kąci ust
- naśladowanie ssanie cukierka
- wyciągnij język z buzi jak najdalej
- wyciągnij język w kierunku nosa
- wyciągnij język na brodę

Ćwiczenia warg:

- wysyłaj buziaki
- parskaj jak konik
- zagwiżdź na pieska
- zrób śmieszny minę
- udawaj karetkę EO, EO (zwracamy uwagę na dokładne ułożenie ust)
- udawaj osiołka IO, IO
- zawyż jak wilk AU, AU

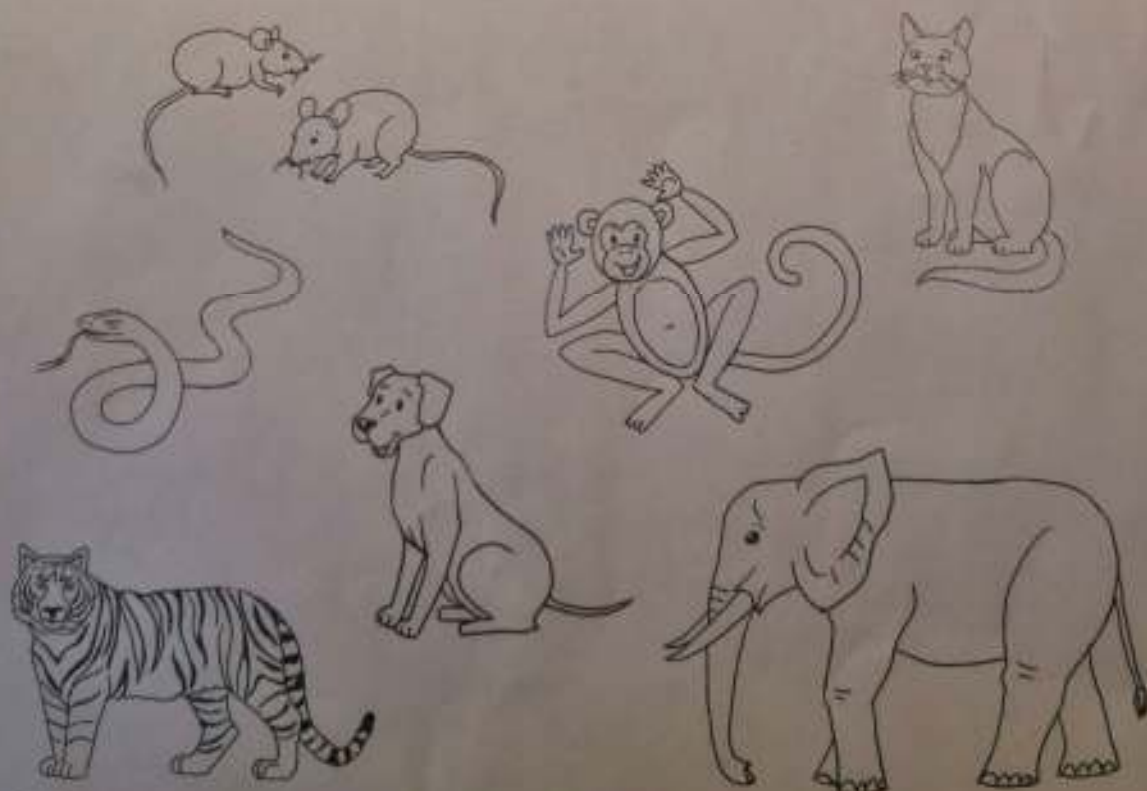
Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

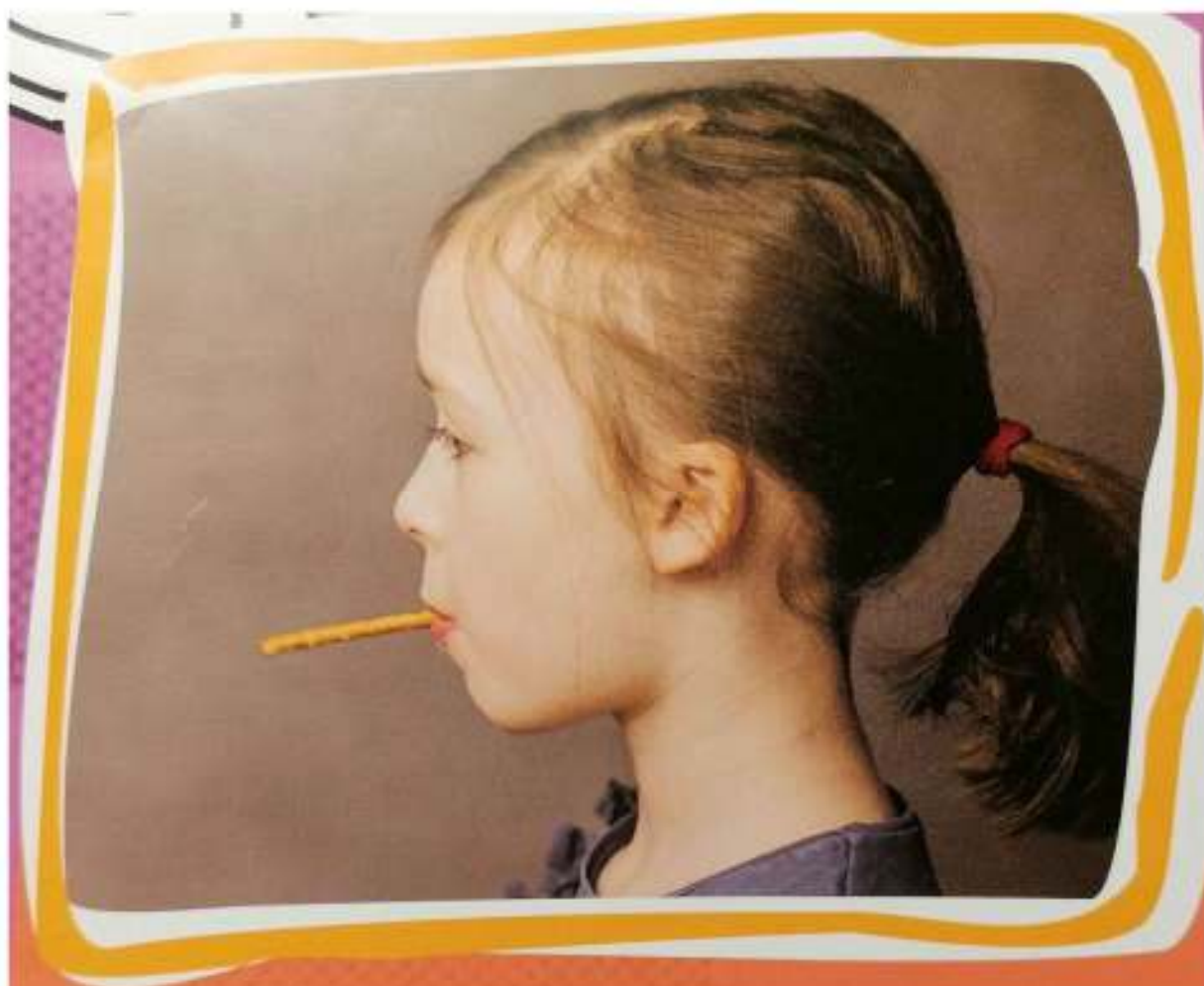
- ziewnij 3 razy
- zachrap jak niedźwiedź
- zamrucz jak kotek

4. Przygody

Cześć! Jestem Franek i uwielbiam przygody. Ba, kto ich nie lubi. Opowiem Wam o tym, co mnie ostatnio spotkało. Słuchajcie uważnie. Wczoraj jechałem na ogromnym słoniu (tuuu, tuuu, tuuu), aż tu nagle pojawił się tygrys (ryczymy jak tygrys), który stanął na przednich łapach i wykonał obrót (kręcimy językiem koła w buzi). Po chwili wyjął z za uszu piłeczki i zaczął nimi żonglować (dotykamy językiem podniebienia, policzków, zębów górnych i dolnych). Wyglądało to niesamowicie. Tygrys potrafił podrzucać piłki bardzo szybko. Pokaz trwał kilka minut. Nagle pojawiło się dziesięć małp w różnych kolorach (uuu-aaa, uuu-aaa), które skakały jak szalone po drzewach (liczymy językiem górne zęby). Byłem zdziwiony, że wokół mnie znalazło się ich tak dużo (ooo). W pewnym momencie małpy zamieniły się w małutkie, złote myszki (pi, pi, pi), które także zaczęły przeskakiwać zwinnie z gałęzi na gałąź (liczymy językiem górne zęby). Ich uszy z każdym skokiem stawały się coraz większe i większe, aż stały się ogromne. Po chwili wszystko zniknęło, a ja leżałem na pięknej plaży, liżąc ogromne lody (udajemy, że liżemy lody). Morze głośno szumiało (szumimy), a mewy wysoko latały po niebie (malujemy językiem podniebienie). Obok mnie jeździły wyścigówki (brrr lub wibrujemy wargami). Za kierownicą jednej z nich zauważyłem mojego psa Leszka (hau, hau), który machał do mnie łapką (kierujemy język na prawy i lewy kącik ust). Zaskoczyło mnie to, co zobaczyłem (ooo), ale odmachalem mu (kierujemy język na prawy i lewy kącik ust). On uśmiechnął się szeroko i wysłał do mnie całusa (uśmiechamy się, pokazując zęby, i wysyłamy całusa). Krążył tak dookoła mnie przez chwilę, a potem zniknął. Och, jak ja uwielbiam moje fantastyczne sny (uśmiechamy się bez pokazywania zębów).

Polecenie: Jakie zwierzęta wystąpiły w opowiadaniu? Pokoloruj je.





1. Jedzenie „Słonych paluszków” bez przytrzymywania ich dłońią.



2. Trzymanie zębami i wargami lekkich produktów na małej plastikowej łyżeczce.



3. Lizanie czubkiem języka dużych lizaków lub lodów, ale nie lodów na patyku typu „Bambino”.



4. Trzymanie wargami i zębami nitki z zawiązanym na jej końcu małym cukierkiem.



5. Picie jogurtu lub gęstego soku przez „zakręcone” słomki.



6. Przysysanie i przenoszenie za pomocą słomki różnych produktów spożywczych z jednej miseczki do drugiej, począwszy od najbliższych, np. kulek czekoladowych. Słomka powinna być przytrzymywana środkiem ust i nie powinna być przygryzana. Przenoszone przedmioty powinny być większe niż średnica słomki, by dziecko się nimi nie zachłusnęło! Po wykonaniu ćwiczenia dziecko w nagrodę może np. zjeść kulki.



Dla prawidłowej wymowy konieczne są także ćwiczenia oddechowe. Zarówno wdech, jak i wydech odbywają się przez nos. Zwracamy uwagę na to, czy dziecko prawidłowo oddycha, czy buzia jego nie jest zbyt często otwarta i jak wygląda podczas snu.

Ćwiczenia oddechowe:

- zrób wdech nosem i wydech ustami
- powąchaj kwiatek
- nadmuchaj balonik
- puszczaj bańki mydlane
- dmuchaj piłeczkę pingpongową
- dmuchaj wstążeczki zawieszzone na patyku
- dmuchaj wiatraczek
- dmuchaj na ołówki lub kredki
- przy pomocy rurki nakładaj na obrazek wycięte skrawki papieru.

Zachęcam do wykonywania wspólnie ćwiczeń i rozwijania mowy, ponieważ mowa dziecka jest narzędziem myślenia, bogactwo języka wpływa na procesy myślowe. Problemy językowe mają wpływ na kontakty z rówieśnikami, dzieci niepoprawnie mówiące mogą być wykluczane przez rówieśników.

Życzę powodzenia!

Literatura

Elżbieta Chmielewska, *Zabawy logopedyczne i nie tylko. Poradnik dla nauczycieli i rodziców*, Kielce 1995.

Jagoda Cieszyńska, *Kocham uczyć czytać. Poradnik dla rodziców i nauczycieli*, Kraków 2013.

Małgorzata Dembińska, *Domowe zabawy logopedyczne*, Warszawa 1994.

Zeszyty logopedyczne Bonami:

- Iwona Rutkowska-Błachowiak, *Gimnastyka buzi i języka na wesoło*, wyd. 4, 2017.
- Izabela Jackowska, Iwona Rutkowska-Błachowiak, *Plamki, kropki i kropelki. Ćwiczenia wspomagające prawidłowy rozwój mowy dziecka*, wyd. 2, 2008.
- Izabela Jackowska, *Buzi gimnastyka w wierszykach*, wyd. 2, 2013.