Drogi Rodzicu!!

Zachęcamy do ćwiczeń i zabaw logopedycznych z dzieckiem.

Ćwiczenia i zabawy oddechowe

Celem ćwiczeń oddechowych jest wykształcenie u dziecka prawidłowego toru oddechowego tzn. wdychania powietrza nosem a wydychania nosem lub ustami. Taki sposób oddychania jest wpisany w naszą naturę i sprzyja prawidłowemu rozwojowi. Ponad to ćwiczenia oddechowe pomagają dzieciom w wydłużaniu fazy wydechowej i ekonomicznemu zużywaniu powietrza podczas mówienia, dzięki temu mogą mówić płynnie i swobodnie, działają również relaksująco i uspakajająco.

Przykładowe ćwiczenia to:

- - dmuchanie na wiatraczek, kawałki papierków- **śnieżna zawierucha,** kolorowe piórka
- **- bąbelkowa woda –** przez słomkę wdmuchujemy powietrze do kubeczka z wodą, tworzą się bąbelki. Zwracamy uwagę żeby dziecko nabierało powietrze nosem a wydmuchiwało ustami! Można dmuchać z różnym natężeniem, a do wody dodać trochę mydła w płynie, jeśli wiemy, że dziecko się jej nie napije. Mamy wtedy wielkie mydlane lody.
- - wydmuchiwanie baniek mydlanych,
- - **fruwające kokardki –** na końcu nitki przywiązujemy malutkie papierowe kokardki i dmuchamy na nie mocno (papierek na wprost ust ćwiczącego), np. zabawa – czyja kokardka pierwsza dotknie lustra,
- - gwizdanie na gwizdkach, gramy na instrumentach: fujarce, flecie, harmonijce
- - dmuchanie na gorącą zupę, herbatę,
- - zdmuchiwanie mleczy podczas spaceru,
- - nadmuchiwanie balonów, gumowych zabawek
- **Rozdmuchane obrazki**: rozdmuchujemy przez słomkę plamy kolorowych farbek na papierze,
- Mecz ping – pongowy – budujemy z klocków bramkę i rozgrywamy mecz komu: uda się wdmuchnąć jak najwięcej razy piłeczkę do bramki, można dmuchać też przez słomkę
- Zabawa: **Co tak pachnie?** , czyli odgadywanie po zapachu, przy zasłoniętych oczach, różnych rzeczy: artykułów spożywczych, kosmetyków, roślin itp. Dzieci bardzo lubią takie zgadywanki, a przy okazji świetnie ćwiczą wciąganie powietrza nosem.

Ważne

Podczas każdej zabawy pilnujemy, by dziecko nabierało powietrze nosem a nie ustami i wypuszczało ustami. Zawsze najpierw sami zademonstrujmy każde kolejne ćwiczenie.

Ćwiczenia narządów mowy

Nieprawidłowej lub opóźnionej (opóźniony rozwój mowy) artykulacji często towarzyszy **obniżona sprawność artykulatorów oraz słabe wyczucie ich ułożenia.** Poprawie tychże funkcji służą ćwiczenia: warg, języka, podniebienia miękkiego i żuchwy.

Ćwiczenia języka można podzielić na tzw. **ogólne** mające na celu poprawę ruchomości i czucia ułożenia języka oraz **ćwiczenia pionizujące**, które sprzyjają wykształceniu się prawidłowego sposobu połykania i pojawianiu się głosek dziąsłowych, wymagających uniesienia języka ku podniebieniu (sz, ż, cz, dż, r, l).

Warto przy tym podkreślić, że ćwiczenia ogólne w dużej mierze wykonywane są na zewnątrz jamy ustnej. Nie są tym samym wskazane kiedy dziecko realizuje głoski zębowe np. t, d, n, s, z, c, dz, w sposób międzyzębowy tzn. podczas ich wymawiania wsuwa język między zęby.

1. 1. **Ćwiczenia języka**

- niegrzeczny język – wysuwamy i chowamy język
- unosimy język do nosa, a następnie wywijamy na brodę
- wahadełko – język wędruje od jednego kącika ust do drugiego
- oblizujemy usta ruchem okrężnym w obie strony
- kląskanie – czubek języka przyklejamy do podniebienia i odklejamy
- mlaskanie – szeroki języka przyklejamy do podniebienia i odklejamy
- liczenie ząbków – czubkiem języka dotykamy po kolei zębów na górze i na dole od wewnętrznej strony
- wypychanie językiem policzków – robimy kulki
- spiczasty język – wysuwamy naprężony język, czubek układa się jak grot
- rulonik – wysuwamy język, boki zawijają się do środka
- łyżeczka – na środku języka znajduje się wgłębienie a jego boki i przód unoszą się do góry.

1. 2. **Ćwiczenia pionizujące język**

- kawałkiem watki na patyczku zamoczonym w wodzie dotykamy podniebienia dziecka tuż za zębami górnymi (wałek dziąsłowy). Prosimy, by zapamiętało to miejsce.
- - przyklejamy w tym miejscu np. kawałek chrupka, opłatka i zachęcamy dziecko, by spróbowało go zlizać czubkiem języka. Smacznego!
- - kładziemy na czubku języka np. płatek śniadaniowy , opłatek i prosimy, by dziecko uniosło go do podniebienia. Liczymy wspólnie jak długo uda się mu go przytrzymać.
- malujemy sufit – czubkiem języka malujemy podniebienie
- biedronka – rysujemy na podniebieniu kropki, buzia otwarta
- glonojad – przysysamy mocno czubek języka do wałka dziąsłowego i liczymy jak długo uda się go utrzymać, buzia otwarta
- dzięcioł – stukamy w podniebienie, buzia otwarta
- kląskamy jak koniki
- mlaskamy jak świnki, język za zębami
- huśtawka, przy szeroko otwartej buzi unosimy i opuszczamy język, tak jakbyśmy mówili *la la la*
- przyklejamy czubek języka do wałka dziąsłowego i nie odrywając otwieramy i zamykamy usta.

Ćwiczenia warg

Ćwiczenia warg pomagają w dokładnej i wyraźnej artykulacji zwłaszcza samogłosek, są również wsparciem dla utrwalania nosowego toru oddechowego, gdyż wzmacniają mięsień okrężny ust, dzięki czemu dziecko swobodniej je domyka podczas oddychania (dzieci z nieprawidłowym torem oddechowym mają stale lub bardzo często otwartą buzię).

Przykłady :

- wyraźne wymawianie samogłosek *a, i, o, e, u , y*
- rybka – naśladujemy wargami ruchy, które wykonuje rybka: wysuwamy wargi do przodu
- zakładamy górną wargę na dolna i dolna na górną,
- króliczek – marszczymy górną wargę i poruszamy nią jak królik

- przytrzymujemy ołówek pod nosem, zabawa, kto dłużej utrzyma
- posyłamy buziak
-
- nadmuchujemy baloniki – nadymamy policzki, zaciskamy wargi i liczymy do dziesięciu
- przebijamy baloniki z policzków naciskając je palcami z obu stron
- dziurawy balonik – powolutku wypuszczamy powietrze z nadmuchanych policzków, wygrywa ten , kto będzie wypuszczał najdłużej
- szalony balonik – przepychamy powietrze z jednego policzka do drugiego
- bardzo powoli, mocno trzymając wargami, jemy kawałek słonego paluszka
- wyraźnie i mocno wypowiadamy: *plim, plam, plum*
- zabawa w ***pykanie*** - zwieramy mocno wargi a następnie wypychamy przez nie powietrze wypowiadając głoskę *p*. Możemy w ten sposób urządzać wyścigi z papierkami, które podskakują, który pierwszy dotrze do mety.
- Wszelkie zabawy oddechowe ze słomką są także znakomitym ćwiczeniem mięśnia okrężnego ust.

Ćwiczenia żuchwy

- winda – powoli opuszczamy żuchwę w dół – otwieramy buzię – winda zjeżdża, następnie unosimy do góry, powoli domykamy usta – winda na górę
- zamiatanie żuchwą – otwieramy buzię i powoli przesuwamy żuchwą na boki
- żujemy trawę – naśladujemy krowę żującą soczystą, zieloną trawkę, usta domknięte, pracuje żuchwa, wargi i policzki
- ziewanie – bardzo rozluźnia staw żuchwowy

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

Ćwiczenia podniebienia miękkiego pomagają w wywołaniu i poprawnej artykulacji głosek tylnojęzykowych: *k, g, h*. Są też pomocne w redukowaniu nosowania u dzieci np., z przerośniętym trzecim migdałem, po plastyce rozszczepów itp.

- ziewanie
- kaszlenie z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej
- naśladowanie różnych śmiechów: *ha ha, hi hi, he he, ho ho*
- chuchanie na lustro i rysowanie obrazków
- płukanie gardła (na początku bardzo małe łyczki, można pokazać „na sucho”, bez wody)
- zasysanie przez słomkę i przenoszenie kawałków papieru, rodzynek, fasoli itp.
- wciąganie długiego makaronu
- picie gęstego kisielu przez słomkę

Życzymy miłej zabawy.