

## Poradnik logopedyczny dla rodziców



*„Mowa jest rodzajem zachowania się, które pomaga dziecku poznawać świat, przekształca go z istoty egocentrycznej w społeczną” (Hurlock).*

Dzięki komunikacji poznajemy siebie, innych ludzi, wszystko co nas otacza. Gdy rozwój mowy dziecka nie przebiega prawidłowo pojawiają się problemy, które utrudniają mu realizowanie różnorodnych zadań, zaspokajanie własnych potrzeb. Jeśli zauważymy, że rozwój mowy naszego dziecka odbiega od rozwoju mowy rówieśników zasięgnijmy porady specjalisty.

### Kiedy udać się do logopedy?

Niezwłocznie udaj się do logopedy gdy:

- **dziecko podczas mówienia wsuwa język między zęby lub ociera nim o wargę. Na każdym etapie wiekowym jest to wada, która się nie wycofa samoistnie, a w przyszłości może spowodować splenienie,**
- niepokojące są zmiany anatomiczne w budowie narządów mowy,
- istnieją wątpliwości czy dziecko dobrze słyszy,
- dziecko nawykowo mówi przez nos,
- pod koniec 3 r. ż. Nie wymawia którejkolwiek z samogłosek: a, e, i, o u, y,
- **dziecko po ukończeniu 4 r. ż. zamienia głoski dźwięczne na bezdźwięczne,**
- **dziecko zniekształca głoski, np. wymawia „r” gardłowo.**
- dziecko wyraźnie się jąka (miewa częste blokady i uporczywe powtarzanie jakiejś głoski lub utrudniony start mowy).

Tutaj trochę ćwiczeń, które można wykonać z dzieckiem. Ważne jest aby ćwiczenia wykonywać systematycznie, chociaż 10 minut dziennie.

### Ćwiczenia logopedyczne dla dzieci

**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 ćwiczeń:

- 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 rękę) przy wybrzmiewaniu 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 sylabą.
- Wyszukiwanie słów rozpoczynających się od samogłoski, następnie od podanej spółgłoski.
- Wydzielanie spółgłosek rozpoczynających dane słowo przez przedłużanie, np. ssssamolot, szszszafa. Przy pomocy ilustracji – wyszukiwanie przedmiotów, których nazwy rozpoczynają się na daną głoskę.
- Dzielenie na głoski łatwych a następnie coraz trudniejszych słów.
- Ćwiczenia z paronimami: bułka – półka, domek – Tomek, koza – kosa itp.
- Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej

**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 zmarznęte 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 – wesole cha- cha- cha
  - - mężczyzny – rubaszne ho- ho- ho
  - - dziewczynki – piskliwe, chichotliwe chi- chi- chi.

**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 polykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego polykania.

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).
- Dmuchanie 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). Można wykorzystać miód lub nutellę.
- 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 szczękę 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 polykać powietrze.

### Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków – „gruby miś”.
- Wciąganie policzków – „chudy zajączek”.
- Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
- Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajączek”.
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

### Ćwiczenia prawidłowego polykania - wyrobienie nawyku polykania z językiem ułożonym na wálku dziąsłowym:

- Unoszenie języka na wálek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
- Lizanie czubkiem języka wálka dziąsłowego.
- Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wálku dziąsłowym, jednoczesne polykanie śliny.
- Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wálka dziąsłowego.

Opracowała:  
Agnieszka Szymkowicz