

## "Poranki Logopedyczne"

w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki Logopedycznej.

Mowa ma ogromny wpływ na wszechstronny rozwój dziecka.

Rozwój mowy jest ściśle powiązany z rozwojem myślenia

i od najwcześniejszego okresu życia z działaniem.

Prawidłowa wymowa opiera się na prawidłowym funkcjonowaniu

aparatu słuchowego, oddechowego i artykulacyjnego.

Ogromne znaczenie odgrywają tu ćwiczenia, ćwiczenia w formie zabawy, podczas których dzieci w luźnej formie wykonują ćwiczenia artykulacyjno - oddechowo - fonacyjne.

Zabawy te dostarczają dzieciom wiele radości i mają ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju ich mowy.

### Ćwiczenia artykulacyjne

Celem tych ćwiczeń jest usprawnianie mięśni narządów mowy:

warg, żuchwy, języka, a także zdobycie umiejętności układania narządów mowy w sposób charakterystyczny dla danej głoski.

Ważne jest również wyćwiczenie umiejętności wykonywania celowych ruchów przez narządy artykulacyjne.

### Ćwiczenia słuchowe

Analizując wymowę dzieci należy zwrócić szczególną uwagę

na funkcjonowanie aparatu słuchowego, a więc na to czy dziecko dobrze słyszy. Celem ćwiczeń słuchowych w przedszkolu jest rozwijanie wrażliwości dziecka na rodzaj dźwięku, rytm, tempo, ton i melodię mowy.

## Ćwiczenia oddechowe

Celem ćwiczeń oddechowych jest wydłużanie fazy wydechowej

i kształcenie nawyku rozpoczynania mowy od wdechu.

Ćwiczenia oddechowe prowadzimy w naturalny sposób podczas śpiewu dzieci, recytacji wierszy, rymowanek; ćwiczeń oddechowych z różnymi pomocami (piórka, wiatraki, słomki, listki, serwetki).

## Ćwiczenia słuchowe:

„Co słyszę?” – dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i nasłuchują, rozpoznają odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.

„Zgadnij, co wydało dźwięk?” – uderzanie pałeczką w szkło, metal, kamień, drewno itp.

Toczenie różnych przedmiotów po podłodze / np. piłki, kasztana, kamienia /, rozpoznawanie odgłosów przez dzieci. Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie – groch, kamyki, gwoździe, cukier, kasza itp.

Uderzanie o siebie klockami, łyżeczkami, garnuszkami; uderzanie łyżeczką o pustą szklankę, o szklankę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gnieciecie papieru, przelewanie wody (z wysokości, z niska), drapanie po szkłe, papierze, stole.

Rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku – miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (dużo- mało), głośności (cicho – głośno).

Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.

Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt: kota, psa, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi itp.

Rozróżnianie odgłosów pojazdów: samochodu, pociągu, motoru, traktora itp.

Rozpoznawanie po dźwięku różnych urządzeń domowych, np. odkurzacz, mikser, suszarka, pralka itp. (można takie dźwięki nagrać wcześniej i puszczać z magnetofonu/telefonu).

Ćwiczenia oddechowe:

Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.

Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.

Chłodzenie „ gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.

„ Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.

Chuchanie na zmarznięte 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 – wesołe cha- cha- cha

- mężczyźni – 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 połykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego połykania.

Ćwiczenia wykonujemy przy kontroli wzrokowej przed lustrem. 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 kątek ust – wymawianie „ iii”.

Zbliżanie do siebie kątek ust – wymawianie „ uuu”.

Naprzemienne wymawianie „ i – u”.

Cmokanie.

Parskanie / wprawianie warg w drganie/.

Masaż warg zębami ( górnymi dolnej wargi i odwrotnie).

Dmuchiwanie na watekę, piórka 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/.

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 kąca 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 połykać powietrze.

Ćwiczenia policzków:

Nadymanie policzków – „ gruby miś”.

Wciąganie policzków – „ chudy zajaczek”.

Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.

Naprzeniennie „ gruby miś” – „ chudy zajaczek”.

Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Ćwiczenia prawidłowego połykania:

Wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym(miejsce za górnymi zębami):

Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.

Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.

Trzymanie czubkiem języka cukierka, chrupka cherios przy wałka dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.

Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.

## Bajki artykulacyjne

### "Indianie"

Indianie wyruszają ze swojej wioski na polowanie. Żegnają się ze swoimi dziećmi (cmokając całujemy palce prawej ręki) i żonami (cmokając całujemy palce lewej ręki). Wsiadają na swoje konie i jadą (naśladujemy językiem tętent koński, zmieniając brzmienie przez inny układ warg) przez most (usta jak do „u” i kląskanie), a potem przez prerię (usta jak do „i” i kląskanie). Konie zmęczyły się (parskanie) i dają znak, że chcą pić: ihaha, ihaha, ihaha. Indianie zatrzymują swoje konie: prrr... prrr ... prrr... Konie piją (ruchy języka z dołu do góry, naśladujące picie zwierzęcia). Nagle Indianie ujrzeni zwierzynę i strzelili z łuku. Zbliżała się noc, więc musieli rozpaść ognisko. Nie mieli zapalek. Zaczęli od małej iskiej i musieli mocno dmuchać, żeby ognisko się rozpało (dmuchanie w złączone ręce). Upekli na ogniu zwierzynę i zrobili sobie ucztę (mlaskanie i oblizywanie szeroko otwartych ust). Po pewnym czasie zachciało im się spać (ziewanie) i zasnęli (chrapanie). Rano Indianie zwołali rozbiegane konie : a-e-o, y-u-i (przeciągamy samogłoski). Wsiedli na nie i pojechali przez prerię (usta jak do „i”, kląskanie), a potem przez most (usta jak do „u” i kląskanie). Wrócili do wioski i witają się ze

swoimi dziećmi (cmokając całujemy palce prawej ręki ) i żonami (cmokając całujemy palce lewej ręki).

„Dzień dobry misiu”

Dzisiaj twój język będzie małym misiem, a buzia jego domkiem. Miś obudził się wcześniej rano – przeciągał się, poziewał (szerokie ziewnięcie). Zrobił poranną gimnastykę – kilka podskoków (unoszenie języka na górny wałek dziąsłowy), kilka wymachów rąk (wypychanie językiem policzków) i pięć okrążeń (w prawo i w lewo) wokół stołu (ruchy okrężne języka w przedsionku jamy ustnej, usta zamknięte). Umył ząbki (oblizywanie czubkiem języka górnych i dolnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych i otwartych ustach). Postanowił policzyć swoje ząbki (dotykane czubkiem języka każdego zęba na dole i górze). Nagle poczuł wielki głód i usłyszał jak mu burczy w brzuchu (wibrowanie wargami bbb, bbb). To znak, że pora na śniadanie i pyszny miodek (oblizywanie warg).

„Miś idzie na spacer”

Dzisiaj wasze języczki będą misiem Uszatkiem, a wasza buzia jego domkiem. Miś obudził się wcześniej rano - przeciągnął się i trochę poziewał. Zrobił poranną gimnastykę - kilka podskoków (unoszenie języka na górny wałek dziąsłowy przy szeroko otwartych ustach), troszkę pobiegał (wypychanie językiem policzków). Na śniadanie zjadł słodki miód (oblizywanie warg). Potem umył ząbki



(oblizywanie językiem górnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach). Wyrżał przez okno (wysuwanie szerokiego języka na zewnątrz jamy ustnej). Zobaczył Zosię i Jacka. Przesłał im całuski (cmokanie ustami - naśladowanie posyłania całusków). Dzieci zaprosiły go na spacer do lasu.

### „Przygody Języczka-Wędrowniczka”

Opowiadamy bajkę, w czasie, której dzieci wykonują określone ruchy warg, języka, ćwiczenia oddechowe.

Pewnego dnia Języczek-Wędrowniczek postanowił pojechać na wycieczkę.

- Ale zanim pojedę muszę posprzątać mieszkanie - pomyślał.

Jak pomyślał tak zrobił. Na początek wymył sufit mieszkania (staranne oblizywanie czubkiem języka podniebienia), podłogę (dokładne oblizywanie dna jamy ustnej), jedną ścianę (oblizywanie językiem wewnętrznej strony policzków), drugą ścianę (te same ruchy co poprzednio), później okna (oblizywanie każdego ząbka po kolei), a na końcu umył drzwi (oblizywanie warg ruchem okrężnym)

- Teraz już mogę pojechać na wycieczkę - pomyślał Języczek.

Wsiadł na swego konia i pojechał do zaczarowanego lasu (uderzanie czubkiem języka o wałek dziąsłowy - naśladowanie odgłosów jazdy konnej). W lesie języczek zatrzymał konia (wymawianie głosek prrr) i rozejrzał się dookoła. Popatrzył na niebo (wysuwanie języka z jamy ustnej i kierowanie go w stronę nosa), na polanę (wysuwanie języka na brodę), w jedną stronę (kierowanie języka w stronę kącika ust) i w drugą stronę (drugi kącik ust). Gdy już wszystko obejrzał, przeszedł las w jedną stronę (ruchy języka po podniebieniu - od dziąseł

do gardła), w drugą stronę (przesuwanie języka od gardła do dziąseł) i przedał się przez gęste krzaki i drzewa (język przeciska się przez zaciśnięte zęby).

Nagle zobaczył dziwnych mieszkańców zaczarowanego lasu, którzy przyszedli się z nim przywitać:

- Parskaczy (wykonujemy motorek wargami),
- Wargaczy (rytmiczne uderzanie palcami w zaciśnięte usta),
- Szuwarki (wkładamy palec między wargi i poruszamy nim rytmicznie),
- Indian - dużych (bardzo głośne naśladowanie odgłosu Indian) i malutkich (ciche naśladowanie odgłosu Indian).

Języczek przywitał się ze wszystkimi (wykonujemy całuski wargami) i zaczął się z nimi wesoło bawić w berka i chowanego.

Po pewnym czasie zmęczeni przyjaciele zaczęli nadśłuchiwać, co dzieje się w lesie. Usłyszeli szelest liści (sz, sz, sz), szum wiatru (w, w, w), głos kukułki (ku - ku - ku), rechot żab (kum - kum - kum), stukot dzięcioła (puk - puk - puk) i pluskot rybek w wodzie (plum - plum - plum).

Nagle wszyscy zobaczyli ciemne chmury, które zbierały się nad lasem. Języczek i jego przyjaciele postanowili je rozdmuchać, aby nie dopuścić do nadchodzącej burzy (wykonywanie mocnych wydechów) i udało się: - chmury zostały rozdmuchane.

Powoli zapadał wieczór i Języczek musiał wracać do swojego domu. Ale najpierw muszę nazbierać malin i jagód - pomyślał (dzieci przy pomocy rurek robią wdech i zbierają papierowe maliny i jagody do koszyka). Gdy nazbierał cały koszyk, pożegnał się z nowymi przyjaciółmi (cmokanie wargami), wsiadł na konia i przyjechał do domu, gdzie od razu zasnął śniąc o nowych przygodach.

—

Pamiętajmy czasem mniej nie znaczy wcale gorzej. Zróbmy wszystko, aby dla dzieci była to świetna zabawa i motywacja, także do ćwiczeń w domu.

Karolina Borowiecka, logopeda