

BY ĆWICZENIA STAŁY SIĘ ZABAWĄ



Terapia logopedyczna to długi i żmudny proces, który wymaga cierpliwości, wytrwałości, a przede wszystkim systematyczności w wykonywaniu ćwiczeń. Rozpoczynając terapię logopedyczną rodzice czasami zadają sobie pytanie czy podołają temu zadaniu. Żaden rodzic nie powinien się tego obawiać, ponieważ profesjonalne ćwiczenia wymagające doświadczenia i wiedzy są prowadzone w gabinecie przez logopedę, natomiast ćwiczenia zadawane do domu są ćwiczeniami wspomagającymi lub utrwalającymi, a ich stopień trudności jest na tyle wypośrodkowany, by rodzic mógł bez problemu wspierać dziecko.

Jeśli potraktujemy ćwiczenia jako zabawę, będą one dla dziecka przyjemnością i atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE APARAT MOWY - PROPOZYCJE ZABAW

W procesie prawidłowej wymowy głosek ważną rolę odgrywają sprawne narządy artykulacyjne, dlatego właśnie te ćwiczenia poprzedzają właściwą pracę nad prawidłową realizacją głosek.

Ćwiczenie 1

Potrzebne będą:

- żelki (idealne w kształcie misiów)
- plastikowy talerzyk



Cele:

- wzmacnianie mięśni języka (WARIANT I)
- wzmocnienie mięśnia okrężnego warg
- ćwiczenie napinania i rozluźniania czubka języka

WARIANT I:

Opis ćwiczenia:

Rozsyp na talerzyku kilka żelków. Prosimy, żeby dziecko otworzyło buzię, język ułożyło płasko. Kładziemy mu żelka na środku języka, tak żeby „miś” nie spadł. Pomagamy nucić „misiową kołysankę” np.: „aaaa”, „eeee”. Gdy „miś zaśnie”, można go w nagrodę zjeść...

Ważne!

Żelek nie powinien spadać z języka.

WARIANT II

Opis ćwiczenia:

Rozsypujemy na talerzyku kilka żelków. Prosimy, żeby dziecko trzymało żelka przed swoimi ustami i na przemian „dawało misiowi całusa” i „łaskotało językiem”

Ważne!

Pamiętajmy, żeby podczas „całowania misia” usta dziecka układały się w dzióbek, a podczas „łaskotania misia” żuchwa pozostawała nieruchoma i „nie ćwiczyła” razem z językiem. Na początku, zanim dziecko dojdzie do wprawy można przytrzymać żuchwę.

Ćwiczenie 2

Potrzebne będą:

- plastikowa łyżeczka
- drewniana lub plastikowa szpatułka
- miód, dżem, krem np. czekoladowy



Cele:

- ćwiczenia ruchomości czubka języka
- ćwiczenie napinania i rozluźniania czubka języka

Opis ćwiczenia:

Przygotowujemy ulubione „smarowidło” dziecka i smarujemy nim szpatułkę. Prosimy, żeby dziecko otworzyło buzię i czubkiem języka zlizало smakołyk ze szpatułki.

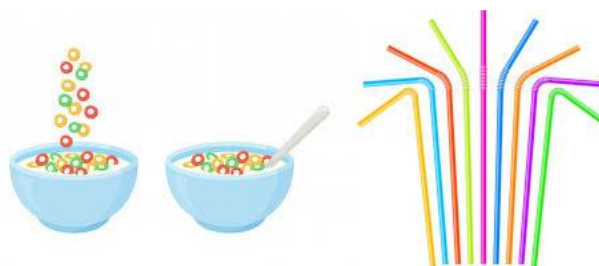
Ważne!

Pamiętajmy, żeby żuchwa pozostawała nieruchoma i „nie ćwiczyła” razem z językiem. Na początku, zanim dziecko dojdzie do wprawy można przytrzymać żuchwę.

Ćwiczenie 3

Potrzebne będą:

- talerzyki
- płatki śniadaniowe/chrupki kukurydziane/ryżowe
- słomki



Cele:

- ćwiczenia oddechowe
- wzmocnienie mięśni pierścienia zwierającego gardło
- wzmocnienie mięśni warg i policzków

Opis ćwiczenia:**WARIANT I**

Na jeden z talerzyków wsypujemy – płatki śniadaniowe/chrupki kukurydziane/ryżowe. Prosimy dziecko, żeby zasysając słomką produkt, przeniosło go na drugi talerzyk.

WARIANT II

Na talerzyk kładziemy płatek śniadaniowy/chrupek kukurydziany/ryżowy. Zadaniem dziecka jest zdmuchnięcie go z talerzyka przy użyciu słomki. Ważne! Przed podanym ćwiczeniem logopedycznym dziecko powinno mieć wydmuchany nos. Słomkę trzymają wargi, a nie zęby!!! Słomka umiejscowiona jest po środku warg.

Ćwiczenie 4

Potrzebne będą:

- lody, zamrożony serek, jogurt
- plastikowy talerzyk

**Cele:**

- ćwiczenia ruchomości czubka języka
- ćwiczenia pionizacji języka
- uwrażliwianie czubka języka i podniebienia twardego

Opis ćwiczenia:

Przygotowujemy ulubiony zimny smakołyk dziecka. Prosimy dziecko, żeby lizało lody czubkiem języka. Następnie „ogrzało” go dotykając nim podniebienia i... już podgrzane lody są gotowe do połknięcia

Ćwiczenie 5

Potrzebne będą:

- owoce, idealne do tego ćwiczenia będą maliny
- plastikowy talerzyk



Cele:

- ćwiczenia pionizacji języka

Opis ćwiczenia:

Przygotowujemy maliny, które kładziemy na plastikowym talerzyku. Prosimy, żeby dziecko „nadziało” maliny na palce dowolnej ręki, a potem każdą malinę ściągnęło czubkiem języka, zmiażdżyło ją nim o podniebienie i... malina jest gotowa do połknięcia.

Ćwiczenie 6

Potrzebne będą:

- napój (dobrze by było, żeby był to gęsty przecierowy sok)
- słomka
- kubek



Cele:

- wzmocnienie mięśni pierścienia zwierającego gardło (wariant 1)
- wzmocnienie mięśni warg i policzków
- wydłużenie fazy wydechowej (wariant 2)

Opis ćwiczenia:

WARIANT I

Dziecko pije napój.

WARIANT II

Dziecko robi bąbelki w napoju.

Ważne!

Przed ćwiczeniem dziecko powinno mieć wydmuchany nos. Słomkę trzymają wargi, a nie zęby!!! Słomka umiejscowiona jest po środku warg.

Ćwiczenie 7

Potrzebne będą

- warzywa i owoce (do wyboru)
- plastikowy talerzyk

Cele:

- ćwiczenia prawidłowego odgryzania i żucia

**Opis ćwiczenia:**

Do tego ćwiczenia logopedycznego idealne będą marchewki, ogórki, papryka, kalarepa, rzodkiewki, jabłka, kiwi, truskawki i in. Wspólnie z dzieckiem kroimy owoce, a następnie układamy na talerzyku owocowo-warzywny obrazek. Prosimy, żeby

dziecko zjadało po kolei warzywa i owoce odgryzając je przednimi zębami, a gryząc trzonowymi.

Ważne!

- Podczas żucia, wargi dziecka są domknięte, a żuchwa wykonuje ruchy okrężne.

Pamiętaj, aby podczas ćwiczeń:

- Ćwiczyć krótko, ale częściej 3-4 minuty z 3-latkami, do 10 ze starszym dzieckiem.
- Czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do indywidualnych potrzeb oraz możliwości dziecka.
- Zadbać o dobrą atmosferę.
- Doceniać starania dziecka.
- Nie wyśmiewać się z jego wadliwej wymowy.
- Traktować ćwiczenia nie jako przykry obowiązek, ale wspólne przebywanie mamy, taty z dzieckiem. To cenne chwile w dzisiejszym, zabieganym świecie.
- Zaangażować do pracy z dzieckiem starszego brata, siostrę, będzie to dla niego nauka odpowiedzialności, da mu to poczucie bycia ważnym członkiem rodziny, kimś, kto pomaga, osobą, na którą można liczyć.

Pozdrawiamy i życzymy udanej zabawy

Zespół Logopedów

Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Szczytnie

Propozycje zabaw zostały zaczerpnięte z książki Elżbiety Borsuk-Soroty, Aleksandry Kruszewskiej "Smaczne zabawy buzi i języka. Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego dla dzieci" wydawnictwo Harmonia