

Profilaktyczne i praktyczne ćwiczenia logopedyczne

Ćwiczenia logopedyczne, które chcę tu zaprezentować, mają charakter uniwersalny, bowiem można je stosować w różnorodnych sytuacjach, takich jak: lekcja, przerwa śródlekcyjna, wycieczka klasowa, przerwa międzylekcyjna, zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze, spacer, zabawy w domu itp. Prowadzić je nie tylko z uczniami, u których stwierdzono zaburzenia mowy. Warto uświadomić dzieciom istotę i znaczenie prawidłowego oddychania i jego rolę w mówieniu. **Trzeba uczyć rodziców i dzieci, a także nauczycieli, aby dzieci uczyły się właściwego używania chusteczki.** Należy przy tym żądać: „wydmuchaj nos”, a nie „wytrzymaj nos”. To ostatnie oznacza bowiem usunięcie śluzu wydostającego się poza nozdrza, a nie całkowite pozbycie się go. Dmuchać należy jedną stroną, podczas gdy druga jest zatkana. Zamykanie obu stron i następnie dmuchanie obu stronami naraz jest niekorzystne, a w ostrym nieżycie nosa i zatok przeciwwskazane, ponieważ wydzielina z nosa dostaje się do trąbek słuchowych, wywołując często zapalenie ucha. Proponowane ćwiczenia służą do wytworzenia nawyku prawidłowego oddychania przez nos i doskonalenia artykulacji. Należy najpierw usprawnić mięśnie oddechowe, a przede wszystkim przeponę, która jest głównym elementem uruchamiającym oddychanie.

1. Ćwiczenia mięśnia okrężnego warg

- przestrzeganie zasady zamykania ust, gdy nie mówimy, a także w czasie jedzenia i żucia,
 - płukanie jamy ustnej - podczas mycia zębów i tzw. płukanie powietrzem
 - trzymanie między wargami szpatułki, łyżeczki, ołówka, zapalki, patyczka
- Jest to nie tyle ćwiczenie, co samokontrola, gdy dziecko mimowolnie rozchyli wargi, patyczek wypada. Zalecenie to można stosować w ciągu dnia (odrabianie lekcji, oglądanie telewizji,)*
- cmokanie, gwizdanie, chuchanie, dmuchanie (ze zwróceniem uwagi na wdech powietrza przez nos)
 - murmurando, gra na grzebieniu, parskanie, „gra” na wargach,
 - powtarzanie samogłosek np. i-u-a, e-o-y; u-o-e itp., szybkie wymawianie samogłosek nosowych ą i ę;

2. Ćwiczenia oddechowe

- wdech nosem i wydech ustami, usta ułożone jak przy wymowie samogłosek o, u,
- w pozycji leżącej z ręką na brzuchu dzieci kontrolują unoszenie i opadanie przepony; to samo ćwiczenie można przeprowadzić z ulubioną maskotką,
- w pozycji siedzącej spokojny wdech nosem oraz szybkie i energiczne wypowiedanie sylab: np.: hop, hop; ha, ha , ćwiczenia w pozycji stojącej: wyprost - wdech, skłon - wydech,
- zabawy ze słomką: przenoszenie waty, groszków, robienie baniek mydlanych, zdmuchiwanie piłeczek, dmuchanie do wody lub kisielu, napełnianie powietrzem baloników, gumowych zabawek
- zabawy ze świecą: dmuchanie lekkie (bez zgaszenia płomienia); dmuchanie silne,
- chuchanie i dmuchanie (wolne - szybkie, długie - krótkie), na różne przedmioty: np. piłeczki do tenisa, golfa, kulki plasteliny, kulki metalowe, szklane, ołówki, klocki (wybierając rzeczy lekkie i ciężkie różnicujemy natężenie wydychanego powietrza), gra na różnego rodzaju piszczałkach, trąbkach, organkach,

Do ćwiczeń oddechowych warto dołączyć zabawy oddechowo-fonacyjne:

- rytmiczne powtarzanie samogłosek (przy zmianie tempa i wysokości głosu),
- naśladowanie śmiechu (ha ha, he he, ho ho, hi hi), śmiech wesoły, gwałtowny, cichy, lekki, głośny,
- zawody – kto wymieni więcej na jednym wydechu imion, kolorów, zwierząt, kolejnych liczb, stopniowo zwiększamy długość wypowiedzi, np. *Jedna wrona bez ogona, druga wrona.., Raz, dwa, trzy wychodź ty.*
- zabawy dźwiękonaśladowcze, np. odgłosy zwierząt, pojazdów, np wypowiedanie na jednym wydechu odgłosów dźwiękonaśladowczych, np.: miau, muu, bee, kukuryku, gę, gul
- głośne ziewanie, mruczenie, murmurando znanych piosenek.

Ćwiczenia i zabawy usprawniające aparat artykulacyjny w zakresie realizacji danych głosek

a) głoski dwuwargowe (p, b, m):

- masaż, oklepywanie warg, gwałtowne zdmuchiwanie świecy - p, b, powtarzanie: ą-ę, ę-ą
- cmokanie, całuski, parskanie, murmurando, gwizdanie, gra na wargach, mrużanki,
- zbieranie ustami cukierków, groszków, chrupek
- trzymanie wargami różnych przedmiotów np łyżeczki, ołówka
- wyrazy dźwiękonaśladowcze - hau, miau, mu, me, bum, itp.

b) głoski wargowo-zębowe (f, w):

- masaż zębami dolnej wargi, dmuchanie, gwizdanie
- puszczenie baniek mydlanych, także ze słomki
- gwizdanie na małej buteleczce
- zabawy dźwiękonaśladowcze - w woźnicę, pociąg, strzelanie

c) głoski przedniojęzykowo-zębowe (s, z, c, dz, t, d, n):

- „wędrówki” języka po ząbkach szczęki górnej, wardze, dziąsłach i podniebieniu
- język - rurka, dmuchanie, gwizdanie, artykulacja głoski L – l,l,l,l,l,
- **kląskanie** (wolne, szybkie, ze zmiennym układem warg),
 - masaż, punktowe dotykanie językiem zębów i dziąseł od wewnątrz i zewnątrz jamy ustnej,
- naśladowanie odgłosów, np. trąbki - tu, tu; węża - sss, sss; muchy - bzz, bzz; dzwonka -dzyn, dzyn,

d) głoski przedniojęzykowo-dziąsłowe (sz, ż, cz dż, l):

- miska, łopatka z języka, język wąski, szeroki, unoszenie języka do górnej wargi, zębów, dziąseł,
- chuchanie, **kląskanie (wesole i niezawodne ćwiczenie logopedyczne)**,
- oblizywanie, intensywne masowanie dziąseł i podniebienia językiem
- długa i krótka artykulacja głoski L – l,l,l,l,l ; śpiewanie, mówienie: la, la, (można zmienić samogłoski), np. le, lo, wymyślanie wyrazów, zdań, wierszyków z głoską l, np. *Lubię lody, Ulka, Lilka i Kamilka lulały motylka itp*
- naśladowanie, np. wiatru - szu, szu; jazdy pociągiem i hamowanie - cz, cz- sz, sz; ptaków - gul, gul, kle,

ćwiczenia dodatkowe - głoska przedniojęzykowo-dziąsłowa, drżąca R

- intensywne dmuchanie, zabawy z wibracją warg i języka np. parskanie
- żartobliwe wyliczanki: Kot-tak, Ple-ble, Kuku-dla, Tnę dno, Lelum- polelum, Ty-dyn-ka, Tik-tak.
- naśladowanie odgłosów np. ptaków - gul, gul, kle, kle. kra, kra, ćwir, ćwir, trąbki: tra-ta,ta, tru tutu

e) głoski środkowo językowe (ś, ź, ć, dź):

- masaż środka języka, mlaskanie, kląskanie środkiem języka, naśladowanie ssania cukierka
- uciszanie - cii, cii... „zabawy w kurniku” - cip, cip, taś, taś, a sio
- powtarzanie głosek - i, j, powtarzanie „I-ja i jjo, jajo”

f) głoski tylnojęzykowe (k, g, h):

- naśladowanie śmiechu, np. - ha, ha, hi, hi, he, he,
- szybkie chuchanie, chrząkanie, kaszel, ziewanie,
- cofanie i pokazywanie języka,
- płukanie gardła,
- krótkie wymawianie samogłosek przy otwartych ustach

g) mowa bezdźwięczna – opozycje głosek

głoski dźwięczne	w	wi	b	bi	d	z	ź	ż	dz	dź	dż	g	gi
głoski bezdźwięczne	f	fi	p	pi	t	s	ś	sz	c	ć	cz	k	ki

Warto pamiętać, że u dzieci, które miały mowę bezdźwięczną często diagnozuje się dysleksję.

- powtarzanie **samogłosek (a, ą, e, ę, o, u, i, y)**, np. zabawa w echo O-oo, usypianie lali:A-aaa
- granie na grzebieniu. Grzebień przykrywamy cienką folią, bibułką i śpiewamy-U,U,U
- zabawy z głoskami: **m, n, r, l, ł** - są zawsze dźwięczne, które można łączyć z samogłoskami i śpiewać, np. ma, ma, la, la; układanie z nimi wyrazów i rymowanek, np. *Mamma mija, Ula, Ala ma rogala,*
- murmurando, mrużenie, wesoły głośnie śmiech HA,HE, głośnie ziewanie, głośnie śpiewanie piosenek.
- różnego rodzaju „hałaśliwe” zabawy, naśladowanie pojazdów, zwierząt np. I-O, I-ja, E-O.

Nie można zapominać o kontroli pracy więzadeł głosowych, drgających przy wymawianiu głosek dźwięcznych - dotykamy wtedy ręką krtani lub zatykamy uszy (wymawiamy opozycyjne w-f, s-z). Przy artykulacji głosek dźwięcznych odczuwamy wyraźne drgania więzadeł głosowych.

Sposób naszego myślenia, pozytywny lub negatywny, może w znacznym stopniu wpłynąć na to, jak mózg przetwarza, magazynuje i przywołuje informację, a więc na naszą zdolność uczenia się. Warto o tym pamiętać i wszelkie ćwiczenia, zabawy wykonywać z wiarą w sukces, radośnie i z pozytywnym nastawieniem.

Profilaktyka jest ważniejsza niż terapia!