

Drogi Rodzicu,

zapewne wiesz jak ważna w terapii logopedycznej jest systematyczność i częstotliwość wykonywanych ćwiczeń. Nie wszystkie można wykonać samodzielnie w domu, są jednak takie ćwiczenia które mogą, a nawet powinny być wykonywane codziennie wspólnie z dzieckiem. Poniżej znajdują się przykłady aktywności, z których można skorzystać aby wspomóc terapię logopedyczną. Można je potraktować również jako część profilaktyki logopedycznej dla dzieci, które nie muszą uczestniczyć w indywidualnych zajęciach logopedycznych. Ważne jest, aby zawsze odbywały się one w życzliwej atmosferze, bez pośpiechu i były okazją do wspólnej zabawy, a nie kolejnym „zadaniem do odrobienia”. Nie wszystkie proponowane zadania należy wykonywać od razu, lepiej postawić na jakość, niż ilość. Początkowo proponuję wykorzystać lustro, aby dziecko i dorosły mogli kontrolować sposób wykonania ćwiczenia, w miarę wzrostu sprawności aparatu artykulacyjnego kontrola wzrokowa nie będzie już niezbędna. Udanej zabawy !

Ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny

1. ćwiczenia usprawniające wargi

- nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia ćwiczenia bawimy się w baloniki, które przekłute palcami pękają)
- usta ułożone w „ciup”- cmokamy – bawimy się w posyłani buziaków
- powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła – zabawa w rybkę
- usta wciągamy w głąb jamy ustnej – bawimy się w „usta zaglądną do brzucha”
- napinanie wargi w pozycji rozciągniętej – zawody „ kto jest silniejszy”- dwie osoby siedzące naprzeciw trzymają ustami kartkę papieru i każda ciągnie go w swoją stronę.
- masaż warg zębami , najpierw dolne zęby masują (lekko nadgryzają) górna wargę, potem odwrotnie.
- wyraźne wymawianie samogłosek w parach : [a i], [e o], [u y]
- chwytanie ustami drobnych cukierków leżących na talerzu
- parskanie wargami – zabawa w zmęczonego konika
- układanie warg na kształt koła – „zęby zamknięte” i widoczne
- ściągniętymi wargami chwytamy koniec ołówka tak jak mama – ptak, który w dziobie niesie pokarm pisklętom
- ściągnij usta i przesuwaj je w lewą, a potem w prawą stronę, jak króliczek

2. ćwiczenia usprawniające język

- wysuwanie języka na brodę – zabawa w zmęczonego pieska
- powolne wsuwanie języka z pozycji przedniej do jamy ustnej
- unoszenie języka w kierunku nosa – zawody kto sięgnie wyżej

- dotykanie czubkiem języka kącików warg – wargi szeroko rozwarte
- układanie języka płasko na dnie jamy ustnej, język leży za zębami – zabawa w śpiący język
- dotykanie czubkiem języka do górnej wargi, górnych zębów i następnie dziąseł – zabawa w wędrujący język
- mlaskanie przednią częścią języka o dziąsła
- unoszenie przedniej części w taki sposób, że zarówno przód, jak i boki są uniesione i tworzą „łyżeczkę”
- wysuwanie języka zaostzonego – zabawa w igłę
- Wkładanie zaostzonego języka pod górną wargę, która jest naprężona i wypychanie wargi czubkiem języka – zabawa w strzelanie z kuszy
- zawijanie języka o górne zęby
- oblizywanie warg czubkiem języka – zabawa w najedzone misie
- wyrzuszanie środka języka – robimy z języka górkę
- cofanie języka w głąb jamy ustnej
- układamy języka na dolnej wardze (boki dotykają kącików ust), tak by przypominał wysuniętą szufladę
- przy mocno opuszczonej szczęce dolnej dotykaj czubkiem języka wewnętrznej powierzchni zębów dolnych, pchaj tak, jak silne ręce taty pchają zepsuty samochód
- przesuwaj grzbiet języka tak, aby ocierał się o górne zęby, jak kocur, który ociera swój grzbiet o stołek (czubek języka przyciśnięty do wewnętrznej powierzchni dolnych siekaczy)
- przyciskaj język do wewnętrznej powierzchni zębów górnych i cofaj go, solnie trąc nim dziąsła i podniebienie, aż do wytworzenia mlaskania
- mlaskaj środkiem języka, jak prosiaczki w trakcie jedzenia
- ssij cukierek środkiem języka

3. ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie

- języka wysunięty z ust – wdychanie i wydychanie powietrza przy szeroko otwartych wargach – zabawa w zmęczonego misia
- język wysunięty z ust – kaszlemy
- nabieranie powietrza, zatrzymywanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem – zabawa w balonik
- wciąganie powietrza przez rurkę – przenosimy skrawki papieru przez rurkę
- chrapanie na wdechu i wydechu
- wymawianie sylab : ku, ko, ku, ko.....
uku, oko, uku, oko.....

4. ćwiczenia oddechowe

- dmuchaj na płomień świecy płomień świecy powinien być odchylony w równomiernym stopniu
- dmuchaj na waciki zawieszona na nitce – wacik powinien odchyłać się w jednakowym stopniu
- dmuchaj na wiatraczek – wiatraczek kręci się powoli i równomiernie
- huśtanie misia na brzuchu – leżymy na plecach, na brzuchu kładziemy misia. Robimy wdech (przepona przesuwa się w dół) brzuch się uwypukla, wydech (przepona powraca do poprzedniego położenia) brzuch opada.
- łączenie ćwiczeń oddechowych z ćwiczeniami gimnastycznymi. Wdech wykonujemy z jednoczesnym szybkim wzniesieniem rąk (na boki lub do góry), wydech łączymy z powolnym krzyżowaniem rąk z przodu lub opuszczeniem w dół

Na podstawie : Danuta Emiluta- Rozya, „ Wspomaganie rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym”, Warszawa 2006