



Ćwiczenia logopedyczne do pracy w domu.

Wady wymowy powodują szereg problemów w komunikacji, co ma negatywne znaczenie dla funkcjonowania dziecka w społeczeństwie. Terapia logopedyczna ma więc niwelować wszelkie nieprawidłowości językowe a tym samym pomóc dziecku w integracji z rówieśnikami.

W większości sytuacji same ćwiczenia z logopedą to za mało, aby pobudzić u dziecka prawidłowy rozwój mowy. Konieczne jest regularne kontynuowanie ćwiczeń logopedycznych również w domu. Wówczas następuje utrwalanie i rozwój umiejętności, które dziecko nabyło podczas pracy z logopedą.

Dziecko uczy się mowy przede wszystkim w naturalnych sytuacjach, podczas wykonywania codziennych czynności, obserwacji otoczenia i nawiązywania kontaktu z innymi osobami. Niezmiernie ważna jest zatem postawa rodzica wobec terapii dziecka, rozumienie jej celu kontakt z terapeutą a także kontynuacja ćwiczeń w domu są podstawą sukcesu. Rodzic jest bardzo ważnym uczestnikiem terapii. Jeśli celem terapii jest nauczenie poprawnej wymowy głosek czy też wprowadzenie kolejnego symbolu z systemu komunikacji alternatywnej, zadaniem rodzica jest pomóc dziecku w realizacji zadań, które ma zlecone do wykonania poza szkołą, a przede wszystkim całodzienne monitorowanie wypowiedzi dziecka.

Przedstawię zatem kilka wskazówek, celów, zasad oraz ćwiczeń do wykonywania w domu.

1. Kluczowym jest, dbanie o atmosferę w jakiej odbywają się ćwiczenia. Muszą być one przede wszystkim przyjemne.
2. Nigdy nie należy dobierać ćwiczeń samodzielnie. Ćwiczenia powinny zawsze wychodzić z zalecenia logopedy lub neurologopedy. Dobierając samodzielnie ćwiczenia możemy niechcący wzmacniać nie tę grupę mięśni, co trzeba, co przyniesie odwrotny efekt.
3. Należy zadbać o ich regularność i wpleść je pomiędzy zwykłe czynności dnia codziennego.
4. Ćwiczenia muszą być krótkie aby nie znudziły dziecka.
5. Ćwiczenia powinny być dobrą zabawą. Należy je wpleść w zwykłe czynności dnia codziennego. Okazji do logopedycznej zabawy jest wiele. Ćwiczyć można podczas kąpieli, w trakcie posiłku, na spacerze, podczas wizyty w sklepie, śpiewania piosenki itd. Chodzi po prostu o to, aby ćwiczenia były dobrą zabawą, wtedy nasze dziecko będzie brało w nich chętnie udział.
6. Nigdy nienależy dziecka zmuszać i poprawiać aby go nie zniechęcić. Dzieci uczą się poprzez naśladowanie tego, co słyszą i widzą, więc w zupełności wystarczy, kiedy

podczas powtarzania rodzice będą mówili poprawnie. Oznacza to, że nie potrzeba dodatkowych komunikatów typu: „tak się nie mówi”, „powiedziałeś źle”, „nie mów safa, tylko szafa” itp. To normalne, że przez jakiś czas dziecku nie będzie się udawać mówić dobrze i często już sam ten fakt jest dla malucha frustrujący. Nie warto więc pogłębiać tej frustracji nic nie wnoszącymi uwagami.

7. Powinno się zadbać o stałą porę wykonywania ćwiczeń. Dziecko łatwiej zaakceptuje konieczność wykonywania ćwiczeń logopedycznych, jeśli staną się one częścią codziennego rytuału.
8. Nie należy stosować zwrotu „ćwiczenia logopedyczne”. Lepiej mówić „zabawa”, albo po prostu nazwać czynność, która będzie wykonywana, np. „będziemy gimnastykować buzię i język”. Wtedy ćwiczenia zawsze będą zabawą.
9. Podczas ćwiczeń powinno się angażować wiele zmysłów. Im więcej zmysłów dziecka zaangażujemy w rozwój i kształtowanie prawidłowej mowy i komunikacji, tym skuteczniejsze będą nasze zabiegi i działania w tej sferze.
10. Wykorzystywana ma być każda naturalna sytuacja, aby „przemycić” kilka słówek do utrwalenia lub ćwiczeń.
11. Zaangażowana ma być cała rodzina do zabaw utrwalających wymowę. Dbać powinno się również o prawidłowość własnej wymowy. Bywa, że dorośli mówią niedbale, zbyt szybko, mało wyraźnie lub też infantylnie – to nie sprzyja poprawnej artykulacji dzieci.
12. Każdy powinien być cierpliwy i konsekwentny. Konsekwencja w realizowaniu ćwiczeń logopedycznych w domu jest gwarancją sukcesu.
13. Chwal dziecko nawet za najmniejsze postępy – nic tak nie zmotywuje do dalszej pracy jak pochwały ze strony bliskich i ważnych dla niego osób.
14. Powinno się również stosować nagrody. Dziecko musi wiedzieć, że robi postępy. Jeśli ćwiczyło należy nagrodzić jego ciężką pracę

W warunkach domowych należy:

- Zastanowić się z jakimi sytuacjami na co dzień mamy do czynienia (jazda autobusem do szkoły, jazda samochodem, czynności higieniczne, zakupy, wspólna zabawa, czytanie dziecku książek itp.
- Wybrać te sytuacje, w których jesteście razem z dzieckiem
- Zastanowić się, które ćwiczenia możemy wykonywać w danych sytuacjach. Przyporządkować ćwiczenia do sytuacji, w których możemy je wykonać.
- I ćwiczyć razem z dzieckiem

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ LOGOPEDYCZNYCH, KTÓRE MOŻNA WYKONYWAĆ W CODZIENNYCH SYTUACJACH:

1. **Ćwiczenia słuchowe** – stanowią bardzo ważną grupę ćwiczeń logopedycznych, ponieważ często opóźnienia czy zaburzenia rozwoju mowy pojawiają się na skutek opóźnień rozwoju słuchu fonematycznego. Stymulując funkcje słuchowe przyczyniamy się do rozwoju mowy dziecka.

Przykłady:

- „Co słyszę?” – dziecko nasłuchuje i rozpoznaje odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.

- „Zgadnij, co wydało dźwięk?” – uderzanie w szkło, fajans, metal, kamień, drewno itp. Toczenie różnych przedmiotów po podłodze i rozpoznawanie dźwięku
- Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie – groch, cukier, kasza itp.
- Uderzanie o siebie klockami, łyżeczkami, garnuszkami; uderzanie łyżeczką o pustą szklankę, o szklankę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gniecie papieru, przelewanie wody(z wysokości, z niska), drapanie po szkle, 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.
- Wyróżnianie wyrazów w zdaniu.
- Dzielenie na sylaby imion dzieci, rzeczy, zwierząt.
- Wyszukiwanie imion dwu- i trzysylabowych.
- Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej

2. **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 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.

3. **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 warg:

- Wymawianie na przemian „, a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
- Oddalanie od siebie kąćków ust – wymawianie „, iii”.
- Zbliżanie do siebie kąćków ust – wymawianie „, uuu”.
- Naprzemiennie wymawianie „, i – u”.
- Cmokanie, parskanie, masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- Dmuchiwanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
- Wsuwanie warg w „, ryjek”, cofanie w „, uśmiech”.
- Wsuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.

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/.
- Wsuwanie 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.
- Język wysunięty – ostry, wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kąćka ust.
- Język 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 szczęce 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...

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.
- Naprzemiennie „, gruby miś” – „, chudy zajaczek”.

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

Przykłady zabaw a jednocześnie ćwiczeń logopedycznych:

- Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać językiem talerz jak kotek. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka;
- Po śniadaniu posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym lub mlekiem w proszku i poprośmy, aby zlizął je dokładnie jak miś czy kotek;
- Kiedy dziecko ziewa, nie gańmy go, lecz poprośmy, aby ziewało jeszcze kilka razy, zasłaniając usta;
- Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponujmy mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze;
- Przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponujmy dziecku liczenie zębów lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno;
- Podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kącika ust)
- Dmuchiwanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarzniete dłonie, cmokanie, żucie pokarmów, a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego

Życzę udanej zabawy!

Neurologopeda

Magdalena Nowak