

Jak uczynić mowę dziecka lekką, łatwą i przyjemną?

Logopeda Aleksandra Szymicka radzi:

Prawidłowy rozwój mowy dziecka stanowi podstawę kształtowania i rozwoju jego osobowości. Dzięki rozumieniu mowy poznaje ono otaczający go świat, dzięki umiejętności mówienia jest w stanie wyrazić swoje uczucia i spostrzeżenia.

Kształtowanie się i rozwój mowy ma ścisły związek z rozwojem społecznym. Częste kontakty werbalne dziecka z otoczeniem przyspieszają ten rozwój, doskonaląc mowę, bogacąc słownictwo, ucząc prawidłowego stosowania zasad gramatycznych, właściwego posługiwania się melodią, akcentem i rytmem mowy.

Czasem bywa, że rozwój mowy u dzieci nie przebiega w jednakowy sposób, u jednych przebiega szybciej, u innych wolniej. Co ma na to wpływ?

- sprawność aparatu oddechowego, narządów artykulacyjnych;
- poziom percepcji słuchowej, w skład której wchodzi: słuch fizjologiczny, słuch fonematyczny (mowny), pamięć słuchowa, umiejętność kojarzenia;
- ogólny rozwój intelektualny
- prawidłowy wzorzec mowy (zaniedbania środowiskowe-brak opieki nad mową dziecka, brak wzorców do naśladowania lub istnienie wzoru nieprawidłowego-rodzice z wadami wymowy, jękający się, mający wymowę gwarową..

Naszym wspólnym celem jest korygowanie wszelkich nieprawidłowości, dlatego proponuję kilka ćwiczeń wstępnych, które usprawnią narządy mowne. Pamiętajmy im więcej zabawy, tym lepsze przyswajanie. Wyzwólmy inwencję twórczą i już od dziś działajmy.

Ćwiczenia należy wykonywać przed lustrem około 5-7 minut dziennie (najlepiej kilka razy w tygodniu).

Zestaw ćwiczeń oddechowych

Celem ćwiczeń oddechowych jest zwiększenie wydolności płuc, wdrażanie do właściwej pracy przepony, kształtowanie prawidłowego oddechu, poprawę siły głosu i napięcia mięśni.

W przypadku dzieci, u których czynność oddychania jest zaburzona wstępną pracą należy rozpocząć od ćwiczeń, które ułatwiają oddychanie a zarazem zwiększają napięcie mięśni uczestniczących w procesie oddychania.

Proponuje ćwiczenia:

- zabawa w rogalik (zbieranie powietrza pod górną wargą);
- nucenie, mruczenie znanych melodii (przy zamkniętych ustach);
- cmokanie;
- gwizdanie.

Inne ćwiczenia oddechowe:

1. wciąganie i wydmuchiwanie powietrza;
2. nadymanie buzi i przepychanie powietrza przy zamkniętych ustach;
3. dmuchanie na wiatraczek;
4. dmuchanie na płomień świecy;
5. dmuchanie w gwizdek;
6. nadmuchiwanie balonika;
7. zdmuchiwanie lekkich przedmiotów ze stołu (kartka, piórka);
8. chuchanie;
9. wążanie kwiatów;
10. dmuchanie na dmuchawiec, na kartkę papieru;
11. wdech z unoszeniem ramion do góry;
12. wydech z opadaniem ramion;
13. zabawy ortofoniczne (długie syczenie węża, szczekanie psa, naśladowanie dźwięków z otoczenia – np. pociągu, naśladowanie śmiechów różnych ludzi.

Ćwiczenia artykulacyjne mają na celu kształtowanie zręcznych i celowych ruchów warg, języka, podniebienia miękkiego i szczęki dolnej (żuchwy), wyuczenie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego oraz wyuczenie prawidłowego połykania.

Propozycja ćwiczeń warg i języka:

1. leciutki masaż warg;
2. ściskanie ust w dzióbek;
3. rozchylanie ust w kierunku kącików ust (szeroki uśmiech);
4. rozchylanie i składanie warg do uśmiechu;
5. zaciskanie warg;
6. nakładanie wargi dolnej na górną i górnej na dolną;
7. nagryzanie górnymi zębami na dolną wargę i dolnymi na górną;
8. nadymanie policzków – balonik i przebijanie go palcami;
9. „parskanie koni” – wibracja warg;
10. „warczenie motoru”;
11. leciutkie dotykanie języka patyczkiem, łyżeczką;
12. sklepywanie języka przy pomocy łyżeczki;
13. unoszenie języka, huśtanie za pomocą łyżeczki;
14. zlizywanie miodu z łyżeczki;
15. oblizywanie ust przez dziecko (usta posmarowane miodem), najpierw górna warga później dolna;
16. przesuwanie językiem po górnej wardze, od lewego do prawego kącika ust, opierając język o

- wargę górną i bez opierania;
17. wysuwanie i chowanie języka;
 18. wykładanie języka do brody i nosa;
 19. szerokie rozkładanie języka-„łopata”;
 20. głaskanie podniebienia językiem;
 21. dotykanie czubkiem języka różnych miejsc w jamie ustnej;
 22. robienie rurki z języka;
 23. „jadące konie” – klaskanie językiem;
 24. liczenie zębów językiem;
 25. wypychaniem językiem policzków;
 26. picie z użyciem łyżeczki;
 27. picie z użyciem rurki;
 28. lizanie lizaka.

Zestaw ćwiczeń podniebienia miękkiego

Ćwiczenia podniebienia miękkiego najlepiej wykonywać z wykorzystaniem lusterka. Wówczas dziecko nie tylko obserwuje osobę dorosłą i naśladuje ją, ale zarazem widzi, jak samo wykonuje ćwiczenia. Wszystkie ćwiczenia podniebienia miękkiego należy wykonać przy szeroko otwartych ustach:

- 1 ziewanie przy nisko opuszczonej szczęce;
- 2 wdech przez nos i wydech przez usta przy szeroko otwartych ustach;
- 3 wdychanie powietrza przez usta przy zakrytym nosie;
- 4 wdychanie powietrza przez nos przy zamkniętych ustach;
- 5 naśladowanie odgłosów gęsi – gęganie;
- 6 naśladowanie odgłosów płukanego gardła.

Zestaw ćwiczeń wzmacniających pierścień zwierający gardło:

1. dmuchanie przy zakrytym nosie;
2. ziewanie;
3. masaż podbródka;
4. opadanie szczęki dolnej i szybkie jej unoszenie;
5. kasłanie przy wysuniętym języku;
6. połykanie picia przy zakrytym nosie;
7. chrapanie.

Zestaw ćwiczeń ruchów szczęki dolnej:

1. opuszczanie i podnoszenie szczęki dolnej;
2. przesuwanie szczęki dolnej w prawo i lewo;
3. wysuwanie szczęki dolnej do przodu i cofanie jej;
4. żucie.

Zestaw ćwiczeń prawidłowego połykania

1. unoszenie języka za górne, przednie zęby;
2. dotykanie wskazanego miejsca palcem, szpatułką, językiem;
3. ćwiczenia ze śpiewem sylab typu la-la-la, lo-lo-lo;
4. połykanie śliny przy zamkniętych zębach, szerokim uśmiechu (język trzymamy przez cały czas za górnymi zębami);
5. picie i połykanie płynów (dziecko pije wodę lub inny napój po jednym łyku, kolejno zachowując czynności: nabiera łyk napoju, unosi język, zamyka zęby, połyka płyn).

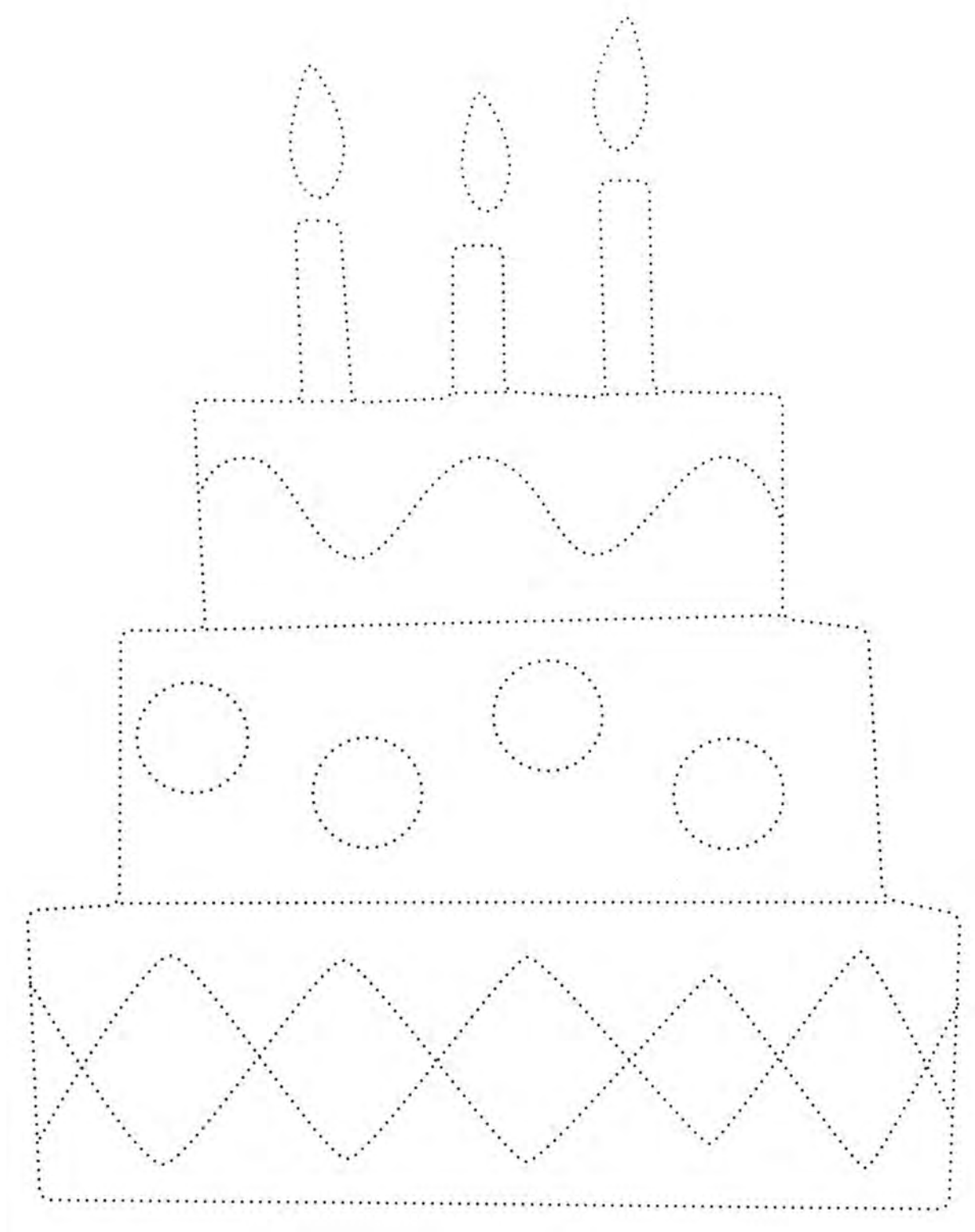
Ćwiczenia narządów artykulacyjnych mają działanie uspokajające, koncentrujące. Należy pamiętać, iż narządy mowy szybko ulegają zmęczeniu, a zbytne przeforsowanie dziecka spowoduje zniechęcenie do dalszej pracy.

Zachęcam!!!

POŚWIĘĆMY SWOJEMU DZIECKU 5-10 MINUT CODZIENNEJ ZABAWY, A MOWA BĘDZIE LEKKA, ŁATWA I PRZYJEMNA.

URODZINOWY TORT

Dzisiaj są Twoje urodziny. Narysuj po śladzie wspaniały tort, a następnie spróbuj zdmuchnąć urodzinowe świece. Pamiętaj, że powietrze wdychamy przez nos, a wydychamy przez usta. POWODZENIA ...



Utrwalanie prawidłowego toru oddechowego, wydłużanie fazy oddechowej.

KRÓL LEW

Król lew miał ciężki, pracowity dzień. Teraz marzy tylko o spokojnym śnie. Narysuj oczy, nos, paszczę i wąsy na pyszczku drugiego lwa i pokaż mu, jak Ty potrafisz długo i szeroko ziewać.



Utrwalanie oddychania brzuszego

FILIŻANKA CIOCI BASI

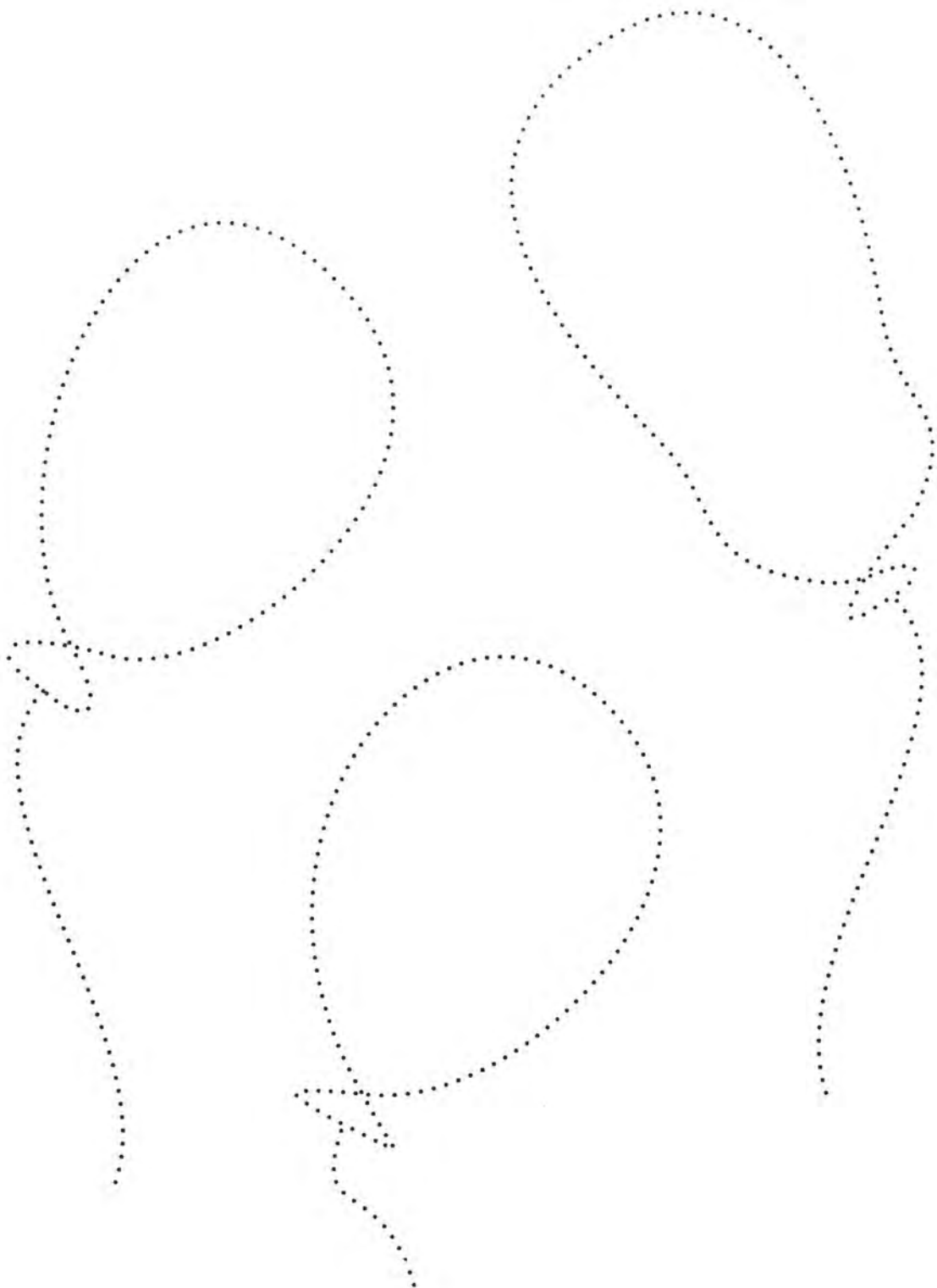
Przyjrzyj się, jaką piękną kolekcję filiżanek ma ciocia Basia. Dmuchając na parującą herbatę, połącz filiżanki z ich cieniami. Pamiętaj, dmuchając, wdychaj powietrze przez nos, a wydychaj przez usta. POWODZENIA ...



Utrwalanie prawidłowego toru oddechowego, wydłużanie fazy oddechowej.

WESOŁE BALONIKI

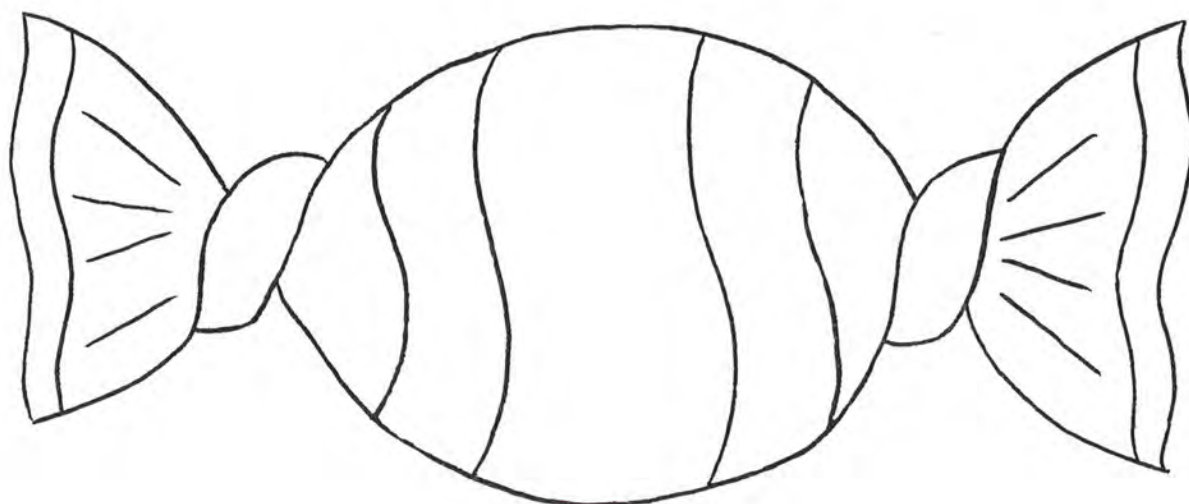
Narysuj wesołe baloniki po śladzie. Spróbuj naśladować baloniki, z których ucieka powietrze – nadymaj policzki i następnie powoli wypuszczaj z nich powietrze: pss...



Utrwalanie prawidłowego toru oddechowego, ćwiczenie mięśni warg i policzków. Dziecko maksymalnie wypełnia policzki powietrzem i bardzo powoli je wypuszcza.

MNIAM, MNIAM !!!

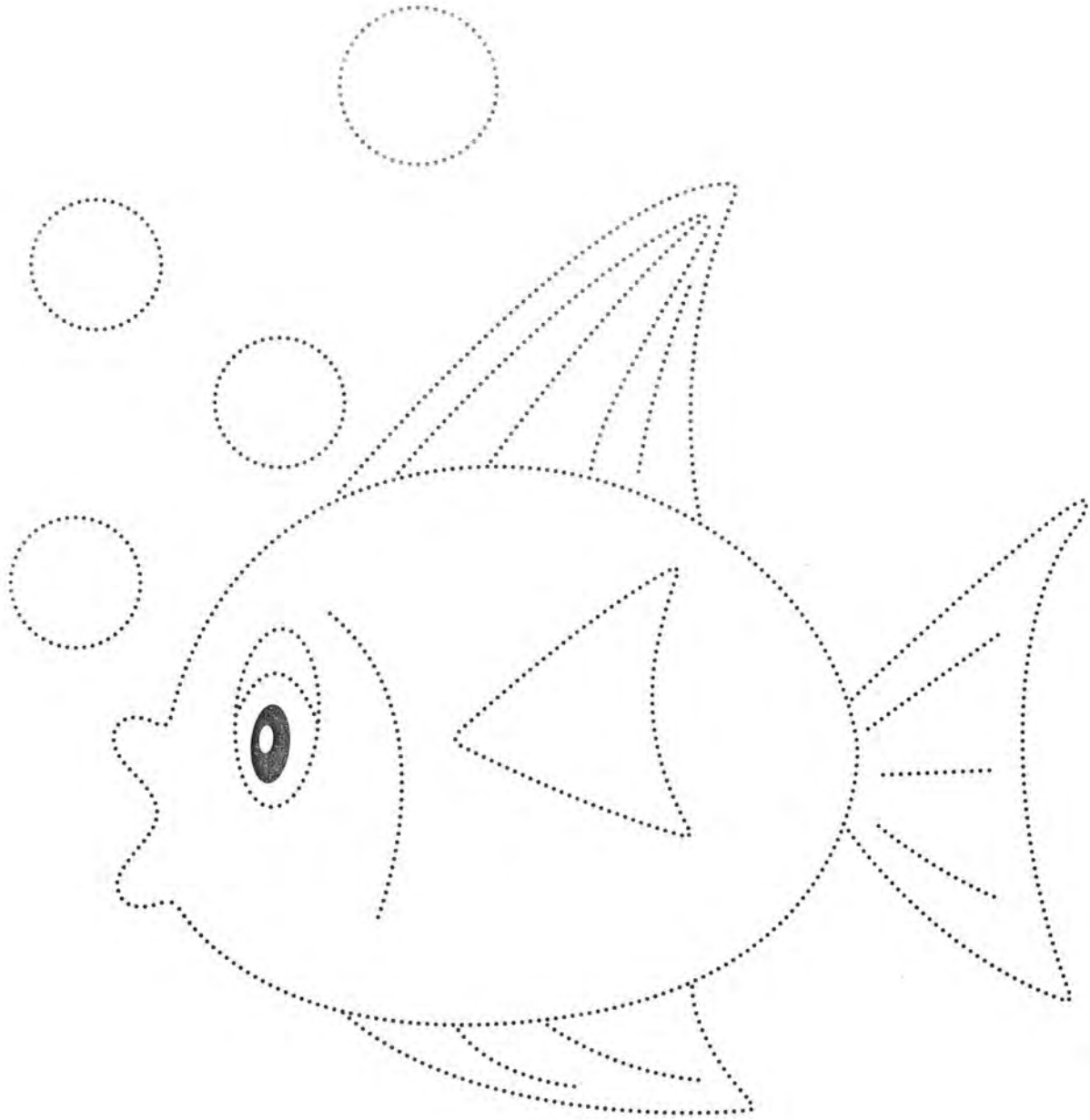
Dokończ rysować czekoladowo – wiśniowy cukierek, mlaskając językiem. Smacznego!!!



Ćwiczenie usprawniające środek i czubek języka.

TAJEMNICZE ZWIERZĘ

Pociągnij kredką po śladzie, a dowiesz się jakie zwierzątko – choć nie ma głosu – porusza pyszczkiem. Spróbuj poruszać ustami w taki sam sposób.



Ćwiczenie mięśnia okrężnego warg. Dziecko podnosi i opuszcza żuchwę.