

Szanowny Rodzicu!

W związku z sytuacją zagrożenia epidemicznego w naszym kraju i zarządzeniu dotyczącemu zdalnego nauczania Państwa dzieci, zwracam się do Państwa o pomoc w opanowaniu umiejętności prawidłowej wymowy dzieci uczęszczających na terapię logopedyczną.

Poniżej przedstawię kilka ćwiczeń logopedycznych, które możecie Państwo wykonywać z dzieckiem w domu. Prosiłabym o znalezienie chociaż 10 minut każdego dnia na ćwiczenia. Wybierzcie stałą porę, aby ćwiczenia były stałym rytuałem dnia. Niech będzie to forma zabawy, aby dziecko było zainteresowane. Proszę, bądźcie Państwo cierpliwi, gdy coś nie wychodzi, nie zniechęcajcie się, a razem będziemy cieszyć się z sukcesu Państwa dziecka.

P.S. Chętnie udzielę Państwu dodatkowych informacji i odpowiem na pytania, podzielę się też różnymi kartami pracy i dodatkowymi ćwiczeniami. Jeżeli są Państwo zainteresowani proszę pisać na: jhocholowska@gmail.com

Serdecznie pozdrawiam ☺

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ LOGOPEDYCZNYCH:

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, różne sprzety, pojazdy, zwierzęta. (Przykładowa strona z odgłosami: <https://odglosy.pl/>)
- Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.
 - Wyróżnianie wyrazów w zdaniu. (Z ilu wyrazów składa się zdanie: Mama czyta książkę. (3))
 - Dzielenie na sylaby imion dzieci, rzeczy, zwierząt.
 - Wyszukiwanie imion dwusylabowych i trzysylabowych.
 - Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej.
- „Co to za wyraz?” – rodzic i dziecko naprzemiennie głoskują wyrazy i zgadują. (m – a – m – a (mama), b – a – l – o – n (balon) itp.
- „Co słyszysz na początku / końcu/ w środku wyrazu?” (nagłos: kot (k), owoc (o) itp., wygłos: rak (k), kos (s) itd., śródgłos: bok (o), rak (a) itp.

Ciekawy artykuł pomagający nauczyć dziecko głoskować i dzielić wyrazy na sylaby: (<https://www.mjakmama24.pl/edukacja/pomoc-w-nauce/gloski-przyklady-aa-RZFj-caSE-AqfM.html>)

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. Przesyłam link do ciekawych propozycji ćwiczeń oddechowych: <http://zabawkilundi.pl/blog/cwiczenia-oddechowe-dla-dzieci/>)

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:

- Cmokanie, parskanie, masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u,i-a,u-o,o-i,u-i,a-o, e-oitp.
- Wysuwanie warg w „ ryjek”, cofanie w „ uśmiech”.
- Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.

Ćwiczenia języka:

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
- Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
- Wysuwanie 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 przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
- 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.

Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków –„ gruby miś”.
- Wciąganie policzków –„ chudy zajaczek”.
- Naprzemiennie „ gruby miś” –„ chudy zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Dołączam jeszcze link do ćwiczeń grafomotorycznych, które wpływają pozytywnie na naukę pisania (<https://www.mjakmama24.pl/edukacja/edukacja-wczesnoszkolna/cwiczenia-grafomotoryczne-dla-dzieci-labirynty-dla-dzieci-do-wydruku-aa-x77P-3hVi-uXYk.html>)

Przedstawione ćwiczenia są propozycją, nie musicie Państwo wykonywać ich wszystkich jednego dnia.

Życzę udanej zabawy!

Pozdrawiam Joanna Hochołowska – logopeda szkolny.