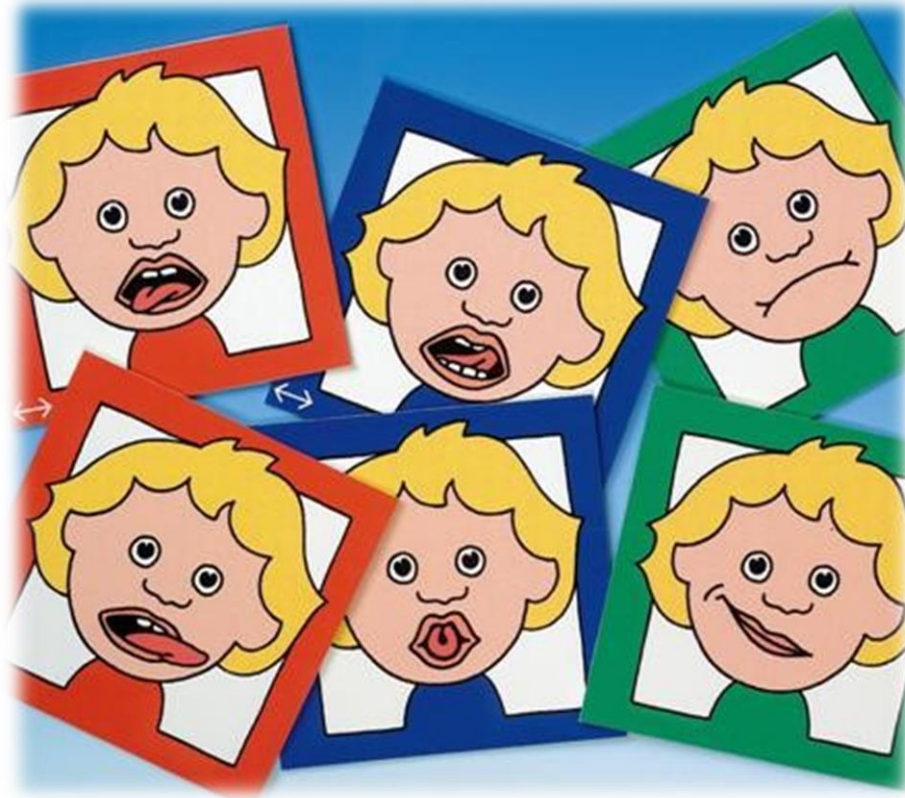


ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE APARAT MOWY - PROPOZYCJE ZABAW

W procesie prawidłowej wymowy głosek ważną rolę odgrywają sprawne narządy artykulacyjne, dlatego właśnie te ćwiczenia poprzedzają właściwą pracę nad prawidłową realizacją głosek.



Logopeda podpowiada....

Terapia logopedyczna to długi i żmudny proces, który wymaga cierpliwości, wytrwałości, a przede wszystkim systematyczności w wykonywaniu ćwiczeń. Rozpoczynając terapię logopedyczną rodzice czasami zadają sobie pytanie czy podołają temu zadaniu. Żaden rodzic nie powinien się tego obawiać, ponieważ profesjonalne ćwiczenia wymagające doświadczenia i wiedzy są prowadzone w gabinecie przez logopedę, natomiast poniższe ćwiczenia są wspomagającymi, a ich stopień trudności jest na tyle wyśrodkowany, by rodzic mógł bez problemu wspierać dziecko.

Jeśli potraktujemy ćwiczenia jako zabawę, będą one dla dziecka przyjemnością i atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu. Pamiętaj, aby podczas ćwiczeń:

- ✓ Ćwiczyć krótko, ale częściej - 3-4 minuty z 3-latką, do 10 ze starszym dzieckiem.
- ✓ Czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do indywidualnych potrzeb oraz możliwości dziecka.
- ✓ Zadbać o dobrą atmosferę.
- ✓ Doceniać starania dziecka.
- ✓ Nie wyśmiewać się z jego wadliwej wymowy.
- ✓ Traktować ćwiczenia nie jako przykry obowiązek, ale wspólne przebywanie mamy, taty z dzieckiem. To cenne chwile w dzisiejszym, zabieganym świecie.
- ✓ Zaangażować do pracy z dzieckiem starszego brata, siostrę, będzie to dla niego nauka odpowiedzialności, da mu to poczucie bycia ważnym członkiem rodziny, kimś, kto pomaga, osobą, na którą można liczyć.

Ćwiczenie 1

Potrzebne będą:

- ✓ żelki (idealne w kształcie misiów),
- ✓ plastikowy talerzyk.



Cele:

- ✓ wzmacnianie mięśni języka (WARIANT I),
- ✓ wzmocnienie mięśnia okrężnego warg,
- ✓ ćwiczenie napinania i rozluźniania czubka języka.

WARIANT I

Opis ćwiczenia:

Rozsyp na talerzyku kilka żelków. Prosimy, żeby dziecko otworzyło buzię, język ułożyło płasko. Kładziemy mu żelka na środku języka, tak żeby „miś” nie spadł. Pomagamy nucić „misiową kołysankę” np.: „aaaaa”, „eeeeee”. Gdy „miś zaśnie”, można go w nagrodę zjeść...

Ważne!

Żelek nie powinien spadać z języka.

WARIANT II

Opis ćwiczenia:

Rozsypujemy na talerzyku kilka żelków. Prosimy, żeby dziecko trzymało żelka przed swoimi ustami i na przemian „dawało misiowi całusa” i „łaskotało językiem”

Ważne!

Pamiętajmy, żeby podczas „całowania misia” usta dziecka układały się w dzióbek, a podczas „łaskotania misia” zuchwa pozostawała nieruchoma i „nie ćwiczyła” razem z językiem. Na początku, zanim dziecko dojdzie do wprawy można przytrzymać zuchwę.

Ćwiczenie 2

Potrzebne będą:

- ✓ plastikowa łyżeczka,
- ✓ drewniana lub plastikowa szpatułka,
- ✓ miód, dżem, krem np. czekoladowy.



Cele:

- ✓ ćwiczenia ruchomości czubka języka,
- ✓ ćwiczenie napinania i rozluźniania czubka języka.

Opis ćwiczenia:

Przygotowujemy ulubione „smarowidło” dziecka i smarujemy nim szpatułkę. Prosimy, żeby dziecko otworzyło buzię i czubkiem języka zlizło smakołyk ze szpatułki.

Ważne!

Pamiętajmy, żeby żuchwa pozostawała nieruchoma i „nie ćwiczyła” razem z językiem. Na początku, zanim dziecko dojdzie do wprawy można przytrzymać żuchwę.

Ćwiczenie 3

Potrzebne będą:

- ✓ talerzyki,
- ✓ płatki śniadaniowe/chrupki kukurydziane/ryżowe,
- ✓ słomki.



Cele:

- ✓ ćwiczenia oddechowe,
- ✓ wzmocnienie mięśni pierścienia zwierającego gardło,
- ✓ wzmocnienie mięśni warg i policzków.

Opis ćwiczenia:

WARIANT I

Na jeden z talerzyków wsypujemy-płatki śniadaniowe/chrupki kukurydziane/ryżowe. Prosimy dziecko, żeby zasysając słomką produkt, przeniosło go na drugi talerzyk.

WARIANT II

Na talerzyk kładziemy płatek śniadaniowy/chrupek kukurydziany/ryżowy. Zadaniem dziecka jest zdmuchnięcie go z talerzyka przy użyciu słomki. Ważne! Przed podanym ćwiczeniem logopedycznym dziecko powinno mieć wydmuchany nos. Słomkę trzymają wargi, a nie zęby!!! Słomka umiejscowiona jest po środku warg.

Ćwiczenie 4

Potrzebne będą:

- ✓ lody, zamrożony serek, jogurt,
- ✓ plastikowy talerzyk.



Cele:

- ✓ ćwiczenia ruchomości czubka języka,
- ✓ ćwiczenia pionizacji języka,
- ✓ uwrażliwianie czubka języka i podniebienia twardego.

Opis ćwiczenia:

Przygotowujemy ulubiony zimny smakołyk dziecka. Prosimy dziecko, żeby lizało lody czubkiem języka. Następnie „ogrzało” go dotykając nim podniebienia i... już podgrzane lody są gotowe do połknięcia

Ćwiczenie 5

Potrzebne będą:

- ✓ owoce, idealne do tego ćwiczenia będą maliny,
- ✓ plastikowy talerzyk.



Cele:

- ✓ ćwiczenia pionizacji języka.

Opis ćwiczenia:

Przygotowujemy maliny, które kładziemy na plastikowym talerzyku. Prosimy, żeby dziecko „nadziało” maliny na palce dowolnej ręki, a potem każdą malinę ściągnęło czubkiem języka, zmiażdżyło ją nim o podniebienie i... malina jest gotowa do połknięcia.

Ćwiczenie 6

Potrzebne będą:

- ✓ napój (dobrze by było, żeby był to gęsty przecierowy sok),
- ✓ słomka,
- ✓ kubek.



Cele:

- ✓ wzmocnienie mięśni pierścienia zwierającego gardło (wariant I),
- ✓ wzmocnienie mięśni warg i policzków,
- ✓ wydłużenie fazy wydechowej (wariant II).

Opis ćwiczenia:

WARIANT I

Dziecko pije napój.

WARIANT II

Dziecko robi bąbelki w napoju.

Ważne!

Przed ćwiczeniem dziecko powinno mieć wydmuchany nos. Słomkę trzymają wargi, a nie zęby!!! Słomka umiejscowiona jest po środku warg.

Ćwiczenie 7

Potrzebne będą:

- ✓ warzywa i owoce (do wyboru),
- ✓ plastikowy talerzyk.



Cele:

- ✓ ćwiczenia prawidłowego odgryzania i żucia.

Opis ćwiczenia:

Do tego ćwiczenia logopedycznego idealne będą marchewki, ogórki, papryka, kalarepa, rzodkiewki, jabłka, kiwi, truskawki i in. Wspólnie z dzieckiem kroimy owoce, a następnie układamy na talerzyku owocowo-warzywny obrazek. Prosimy, żeby dziecko zjadało po kolei warzywa i owoce odgryzając je przednimi zębami, a gryząc trzonowymi.

Ważne!

- ✓ Podczas żucia, wargi dziecka są domknięte, a żuchwa wykonuje ruchy okrężne.