

# PROFILAKTYKA LOGOPEDYCZNA SMYKÓW

CZYLI ...CO ROBIMY PODCZAS LOGOPEDYCZNYCH ZAJĘĆ GRUPOWYCH



Szanowni Rodzice!

Od października z grupą „Misie” spotykamy się na logopedycznych zajęciach grupowych.

Są to zajęcia profilaktyczne dla najmłodszych przedszkolaków, których celem jest stymulowanie, wspomaganie rozwoju mowy i niedopuszczenie do powstania wad wymowy, czy nieprawidłowości w rozwoju mowy i komunikacji.

Zajęcia bazują na opracowanym przez mnie programie wspomagającym „Przez dźwięki i słowa – przedszkolaków mowa” realizowanym w naszym przedszkolu.

Podczas zajęć wykonujemy różne ćwiczenia logopedyczne (m.in.: słuchowe, oddechowe, fonacyjne, artykulacyjne, usprawniające motorykę narządów mowy), które zazwyczaj nawiązują do aktualnej pory roku lub bieżących wydarzeń.

Stałym punktem naszych zajęć (poza powitaniem i pożegnaniem „Dwie małe rączki...” i „Zróbmy koło...”) były **ćwiczenia usprawniające nasze artykulatory**, czyli: język, wargi, podniebienie miękkie.

Zaraz po tym, jak przy pomocy małych lusterek odkryliśmy to, co znajduje się w naszych buziach, rozpoczęliśmy specjalne, mięśniowe ćwiczenia „buzi i języka” ...

Żeby dobrze mówić trzeba mieć sprawne wargi, język, żuchwę, a trening czyni mistrza, dlatego warto powtarzać te ćwiczenia wiele razy.

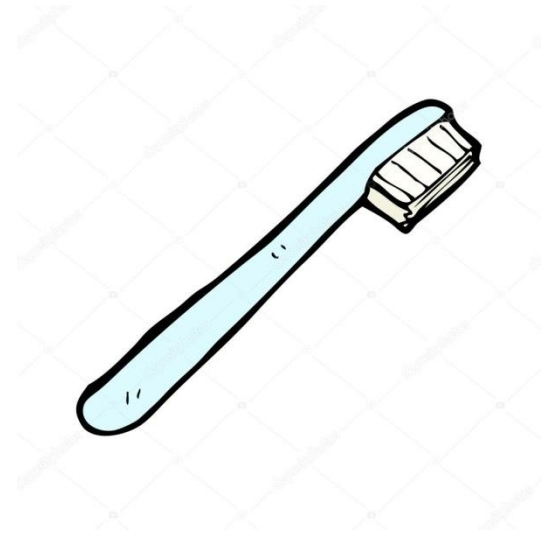
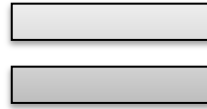
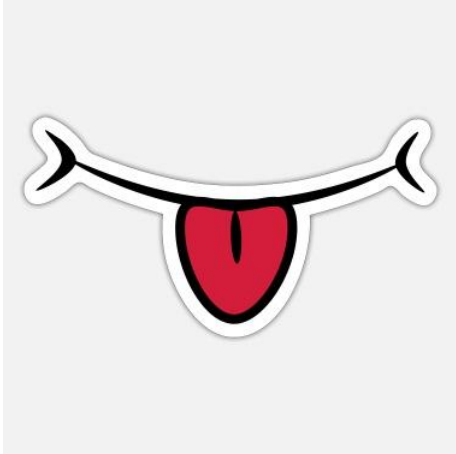
My utrwalaliśmy ćwiczenia, wykorzystując różnorodne zabawy i pomoce dydaktyczne (bajeczki logopedyczne, rymowanki z wplecionymi ćwiczeniami, zdjęcia i rysunki, karty logopedyczne, itp.). Cel ćwiczeń był taki sam: „rozzuszanie” naszych artykulatorów, spionizowanie i podniesienie sprawności języka, wzmocnienie mięśnia okrężnego warg, uaktywnienie żuchwy, podniebienia miękkiego 😊

Pomagał nam w tym również **magiczny kuferek**, w którym ukrywały się rekwizyty odpowiadające poszczególnym ćwiczeniom logopedycznym. Losowaliśmy je i starannie wykonywaliśmy kolejne ćwiczenia. Z czasem „Misie” zapamiętały, że:

- „konik” to kląskanie językiem i parskanie wargami
- „miotłka” to porządkowanie buzi za pomocą języka („zamiatamy” językiem wewnętrzną powierzchnię policzków, podniebienie, przestrzeń za dolnymi zębami...)
- „nakręcany wąż” to syczenie – oczywiście z uśmiechem i zamkniętymi zębami
- „drabina” to wspinanie się językiem: broda – dolne siekacze – górne siekacze - nos
- „filizanka” – układamy wargi w kółeczko i dmuchamy na gorący napój
- „świnka” – mlaszczemy środkiem języka
- „muchomorek” – rysujemy językiem kropki na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach
- „krokodyl” – oblizujemy językiem zęby górne i dolne, staramy się je „policzyć” (dotykamy ich po kolei), itd.



Pamiętamy o tym, że JĘZYK jest naszą NATURALNĄ „SZCZOTECZKĄ DO ZĘBÓW”



Mamy go przecież zawsze przy sobie 😊 po jedzeniu sprawny język pomoże nam usunąć resztki jedzenia i oczyścić ząbki.

Kontynuując ćwiczenia warto pamiętać o tym, aby wykonywać je powoli, starannie (każde ćwiczenie kilka razy), początkowo najlepiej przed lusterkiem (autokontrola wzrokowa). Ćwiczenia języka wymagają otwartej buzi i nieruchomej żuchwy („pracuje” język a nie broda).

Chwalimy i nagradzamy za chęci i włożony wysiłek. Z czasem dziecko nauczy się wykonywać ćwiczenia coraz precyzyjniej.



Wzbogacaliśmy nasze ćwiczenia o elementy izometrycznych ćwiczeń warg i języka połączonych z ruchem rąk i całego ciała, np.: podnosimy ręce do góry, a jednocześnie unosimy język do podniebienia. Nasz język „siłuje się” z podniebieniem:



a my uczymy się koordynacji ruchowej, precyzji wykonania ruchu, wzmacniamy napięcie mięśni...

Wyraźnej wymowie sprzyja odpowiednio usprawniony język, ale ważne są też wargi. One również biorą udział w mówieniu: cały czas ruszają się, zaokrąglają, spłaszczają, wysuwają do przodu, rozciągają w symetrycznym uśmiechu jak przy [s]...

Przedшкоlaki wiedzą o tym, że o sprawne wargi trzeba zadbać. Wszelkie infekcje, katarz osłabiają je. Nieprawidłowy tor oddechowy, często otwarta buzia sprawia, że wargi stają się leniwe...

Dlatego często cmokamy, parskamy, wysyłamy całusy rodzicom, robiąc przy tym „dzióbki”, uczymy się gwizdać, dmuchamy, nadymamy policzki, rozciągamy wargi i zaciskamy je, a czasem sięgamy po różne rekwizyty...





Przydadzą się plastikowe łyżeczki, słomki do napojów, kartka papieru, paluszki, małe cukierki na nitce, itp.

Możemy:

- trzymać łyżeczkę wargami (nie zębami!) na czas lub dodać do tego małe obciążenie
- zacisnąć wargi na kartce papieru i próbować ją wyciągnąć
- wciągać wargami cukierka zawieszzonego na nitce
- objąć słomkę wargami i dmuchać przez nią na lekki przedmiot tak, by przemieszczał się po otworkach pudełka czekoladek...





Na szczęście usprawniać język i wargi można również „przy okazji”, wykorzystując do tego ulubione smakołyki dzieci.

I my od czasu do czasu sięgaliśmy na zajęciach po „smaczne” zabawy buzi i języka. Ćwiczenia typu: jedzenie paluszków bez udziału rąk (ćwiczenie usprawniające wargi), huśtanie misia żelka na języku, przenoszenie andruta językiem spodobały się przedszkolakom. Dzieci chętnie do nich wracali...



Nasz aparat artykulacyjny usprawnialiśmy też przy okazji rozpoznawania emocji. Mina zła, smutna, radosna, znudzona najpierw zagościła na naszych twarzach, a potem przelaliśmy je na papier...





## PODNEBIENIE MIĘKKIE – mały, ale ważny języczek w głębi naszej buzi

Mało widoczne, ale nam udało się je dojrzeć... W głębi, na końcu w naszej buzi ukryte jest podniebienie miękkie – mały ruchomy języczek.

Warto o nie zadbać. Wówczas nasz głos nie będzie matowy i unosowiony.

Poza ziewaniem, chrapaniem jak stary niedźwiedź, chuchaniem, czy pokastywaniem na zajęciach bawiliśmy się w „przysysanki”. To świetne ćwiczenie z wykorzystaniem słomki jednocześnie usprawnia pracę podniebienia miękkiego i wzmacnia nam mięsień okrężny warg.

Pamiętajmy, by nie dmuchać przez słomkę, tylko wciągać nią powietrze! Zamienimy się wtedy w „odkurzacz” i przyciągniemy do siebie skrawek papieru lub inny lekki przedmiot...



Wciągając powietrze słomką nakarmiliśmy naszą głodną ząbkę, która chciała zjeść siedem muszek...





## ZABAWY ODDECHOWE I FONACYJNE

Aby mówić długo, płynnie, swobodnie, bez wysiłku wykonywaliśmy liczne ćwiczenia oddechowe.

Uczyliśmy się prawidłowo gospodarować powietrzem, wydłużaliśmy fazę wydechową, pracowaliśmy nad oddechem dla mowy...

Dmuchałyśmy na piórka, serpentyny, pompony, styropianowe śnieżynki, piankowe kropelki deszczu, robiliśmy „burzę śnieżną” w słoiku, gotowaliśmy zupę grzybową wdmuchując grzybki do garnka, wącuchaliśmy - rozwiązywaliśmy zagadki węcuchowe, itp.



Pamiętajmy, że dmuchamy na coś (np. na kawałek papierku, watę, czy piórko). Ćwiczenia wykonujemy krótko, lecz systematycznie, w przewietrzonym pomieszczeniu; nabieramy powietrza nosem, ale wypuszczamy buzią...

Dmuchiwanie jest też ćwiczeniem wstępnym do głoski [s] (układ masy języka przy dmuchaniu jest identyczny jak przy wymowie [s]), dlatego z czasem można dmuchać z równoczesnym ułożeniem ust w uśmiech (zawsze na coś, np. na świecę, kartkę, wiatraczek, chusteczkę higieniczną, papierową łódkę, coś lekkiego, piórko, itp.);





## OD JEDZENIA DO MÓWIENIA...

Dlaczego jedzenie jest takie ważne i co ma wspólnego z mową?  
Bardzo wiele! Przecież to ten sam aparat. Prawidłowe żywienie, sposób przyjmowania pokarmów, ich konsystencja, a nawet pozycja podczas karmienia ma duży wpływ na rozwój mowy.



Mówi się nawet: „kto ładnie je, ten dobrze mówi”...

Jedzenie to naturalny trening dla aparatu artykulacyjnego.

Podczas zajęć zapoznawaliśmy się z prawidłowym sposobem odgryzania i żucia i utrwalaliśmy go. Dzieci wiedzą, że nasze ząbki lubią twarde pokarmy, np. marchewki, a podczas jedzenia pracuje również nasz język i żuchwa.

Pamiętajmy:

- pokarm odgryzamy przednimi ząbkami, natomiast żujemy go trzonowymi
- po odgryzieniu kęsa, nasz język „pomaga” nam, przesuwając jedzenie na lewą lub prawa stronę
- podczas żucia wargi dziecka są domknięte, a żuchwa wykonuje ruchy okrężne





## TRENING SŁUCHOWY

Na zajęciach czasem nic nie mówimy mówimy... czasem milczymy i słuchamy...  
Stojąc, leżąc, siedząc...wsluchujemy się w różne odgłosy. Buzie są zamknięte, ale „otwieramy”  
uszy. Po co? To bardzo ważne dla...mówienia.

Kształtujemy w ten sposób uwagę słuchową. Musimy uwrażliwić dzieci na dźwięki dobiegające  
do nas z otoczenia, aby później usłyszeć to, co sami mówimy, nauczyć się rozróżniać i  
wyodrębnić poszczególne sylaby, potem głoski.



Poznaliśmy zarówno odgłosy przyrody, np.: odgłosy zwierząt, odgłosy związane z pogodą (deszcz, ulewa, burza, wiatr, skrzypiący śnieg), historyjki dźwiękowe (na łące, w lesie, nad morzem), jak i odgłosy przedmiotów z naszego otoczenia (np. dzwonek do drzwi, czy domofon).

Dzieci rozpoznawały odgłosy, różnicowały je, zapamiętywały ich kolejność.

Oprócz płyt z nagranymi dźwiękami do rozwijania percepcji słuchowej wykorzystywaliśmy też instrumenty, piosenki, rymowanki, specjalne gry i książeczki dźwiękowe.

Podczas zabaw słuchowo – ruchowych wykorzystywaliśmy reakcje ruchowe na bodziec

dźwiękowy oraz ćwiczenia hamująco - pobudzające.





Bardzo ważne miejsce podczas naszych zajęć zajmowały **ćwiczenia słuchowo – ruchowo – słowne**. Poznawaliśmy liczne wierszyki, śpiewanki, piosenki, rymowanki, które łączą w sobie rym, rytm i ruch.

Szczególne często „gościły” u nas (nieco zapomniane) **zabawy paluszkowe...**

Dzieci chętnie uruchamiały przy nich paluszki, a krótkie rymowane teksty łatwo „wpadały im w ucho”.

