

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH

Ćwiczenia mające na celu usprawnianie oddychania nosem:

WĄCHANIE KIATÓW – pokazujemy dziecku 2 –3 kwiatki, polecamy je wąchać – wciąga powietrze nosem, zatrzymuje je (by zapamiętać zapach) i wypuszcza nosem.

Ćwiczenia mające na celu usprawnienie czynności mówienia:

PLUSZOWY MIŚ – Dziecko leży. Na jego brzuszku kładziemy pluszową zabawkę. Polecamy dziecku wykonać głęboki wdech i ponownie wydychać powietrze. Obserwujemy ruchy misia.

UBIERANIE ŁĄKI W KWIATKI – Na kartce papieru rysujemy zieloną trawę. Z kolorowego papieru wycinamy kwiatki; polecamy dziecku przyłożyć do kwiatka rurkę (np. do picia napojów), wciągnąć przez nią powietrze – kwiatek zostanie przyssany do rurki i może być tym sposobem przeniesiony na trawę. Dziecko wypuszcza powietrze, a kwiatek spada na łąkę.

ZAPAROWANE LUSTERKO – Wkładamy lusterko na kilkanaście minut do lodówki. Po wyjęciu, polecamy dziecku dmuchać na zimne lusterko tak długo, aż na całej jego powierzchni powstanie para.

NIEGASNĄCA LAMPKA – Zapalamy lampkę oliwną (lub świecę) i polecamy dziecku dmuchać na płomień tak, aby on tylko się poruszał, a nie gasnął.

KACZUSZKA W WANNIE – Dziecko dmucha na kaczuszkę z gąbki, która dzięki temu pływa po całej powierzchni wody.

MÓWIĄCE ZWIERZĘTA – Naśladujemy odgłosy zwierząt

muuuu
meeee
beeee

ĆWICZENIA LOGORYTMICZNE

Poprzez stosowanie elementów gimnastyki usprawniającej całe ciało można pośrednio wpływać na ćwiczenie narządów mowy, postrzeganie, rytmu intonacji.

Istotną rolę w ćwiczeniach odgrywa muzyka.

ZABAWA W WOJSKO –

• Maszerujemy z dzieckiem, jak żołnierze podczas defilady.

• Maszerujemy według umówionego sposobu, np. dwa kroki szybko, trzy wolno.

ŁAPANIE MUCHY – W ciszy, wspinając się na palcach u nóg, udajemy, że chcemy złapać muchę.

SKAKANKA – Skaczemy przez skakankę według umówionego rytmu.

Skaczemy według muzyki – szybko, wolno.

Śpiewamy piosenki w połączeniu z wyklaskiwaniem rytmu.

ĆWICZENIE ROZUMIENIA WYPOWIEDZI, ROZWIJANIE SŁOWNICTWA

Wiadomo, że wypowiadanie się musi być poprzedzone rozumieniem. Dziecko pod koniec 1 roku życia zaczyna rozumieć wypowiedzi osób zwracających się do niego. Rodzice mogą tę umiejętność wspomagać poprzez:

• pobudzanie dziecka do odpowiedniego reagowania np.

pokaż....., jaki dobry był obiadek
podaj.....buciki
daj buzi;

Nowo wprowadzane pojęcia musimy dziecku zobrazować i kilkakrotnie daną czynność powtórzyć.

Rozumienie wypowiedzi łączy się z pamięcią słowną. Aby wspomóc tę funkcję u dziecka, należy:

• polecić dziecku wykonanie polecenia z zachowaniem kolejności elementów np.

- 1) przynieś klocek, potem lalę, a na końcu misia;
- 2) podaj obrazek z psem, potem kotem, a na końcu z koniem;
- 3) wyjmij z pudełka najpierw mały guzik, potem duży, a na końcu znów mały;
- 4) podaj dwa małe klocki, potem trzy duże.

Ważnym elementem rozwijającym mowę dziecka jest stymulowanie go w zakresie rozpoznawania i nazywania czynności. W tym celu prezentujemy określoną czynność na obrazku, z zabawkami lub w rzeczywistości i pytamy:

• Kto siedzi? Kto mówi? Kto płacze? Kto się myje?

Musimy dbać o to, by zadania dziecka były rozbudowane. Możemy pomóc dziecku poprzez zadawanie pytań np.

• Co jedzie? (samochód)
Jaki samochód jedzie? (mały, duży)
Po czym jedzie ten duży samochód? (po jezdni)

Istotną sprawą dla rozumienia wypowiedzi i rozwijania słownictwa dziecka są ćwiczenia w różnicowaniu jakości.

• Pokazujemy dziecku parę przedmiotów (lub obrazków) różniącą się między sobą

np. mały stół – duży stół
zimna woda – ciepła woda
ciemny pokój – jasny pokój
mokra chusteczka – sucha chusteczka
cienki patyk – gruby patyk

Pytamy dziecko: pokaż, co jest np. (małe, mokre...)

Według psychologów 50% trzylatków rozumie wyrażenia przymikowe. Możemy wspomóc rozwój mowy dziecka w tym zakresie poprzez zabawę z misiem i szafą –

• Pokazujemy dziecku obrazki, bądź wykorzystujemy zabawki: misia i szafę.

Miś siedzi w szafie. (prezentujemy i mówimy;
Miś siedzi na szafie. następnie pytamy: Kto
za szafą. siedzi w szafie, na szafie,
obok szafy. obok, przed, za)

PRZYKŁADY

ĆWICZEŃ

ŚLUCHOWYCH

1) ZGADULA – *Prezentujemy dzieciom brzmienie kilku przedmiotów, najpierw trzech, stopniowo 4, 5... (np. pudełko z guzikami, stukanie w szklankę, pukanie kluczami itp.). Dziecko przysłuchuje się tym odgłosom patrząc na przedmioty i wykonywane przez nas ruchy, potem odwraca się i ma zgadnąć, którym przedmiotem odpowiednio poruszaliśmy.*

2) DUŻO CZY MAŁO – *Do dwóch pojemników (kubków) wkładamy różną liczbę przedmiotów (np. gumki, grubsze szpilki), poruszamy kubkami, a dziecko zgaduje, gdzie jest więcej elementów.*

3) GDZIE SIĘ UKRYŁEŚ? – *Chowamy w pomieszczeniu zegarek lub pozytywkę, a dziecko ma poszukać określonego przedmiotu ze zadania.*

4) W KTÓRYM POKOJU – *Prosimy innego członka rodziny, aby naśladował jakiegoś zwierzę będąc w innym pokoju. Dziecko ma zgadnąć, z którego pomieszczenia w domu dochodzi głos.*

5) CO SŁYSZYSZ? – *Nagrywamy na taśmę odgłosy najbliższego otoczenia (stukanie do drzwi, odgłos pociągu, samochodu, plusk wody itp.). Dziecko ma rozpoznać określony dźwięk.*

6) ZABAWY Z RYTMEM – *Zadaniem dziecka jest powtórzenie rytmu, jaki sami wykonamy przez klaskanie, np. || | (raz, dwa – przerwa – raz)
| || (raz – przerwa – raz, dwa)*

Można w początkowej fazie pokazać dziecku, układając w określony sposób np. kredki (tak jak pokazano wyżej).

7) POKAŻ, GDZIE JEST – *Prezentujemy dziecku przedmioty lub obrazki, których nazwy brzmią podobnie.*

ĆWICZENIA NARZĄDÓW MOWY

Gimnastyka języka i co z tego wynika?

Wady wymowy często są następstwem niskiej sprawności narządów artykulacyjnych, szczególnie zaś języka i warg. Podczas mówienia rzadko zastanawiamy się nad tym, jaką złożoną pracę muszą one wykonać. By mogło zaistnieć wypowiedzenie głosek, sylab wyrazów i zdań, narządy mowy muszą przyjmować odpowiednie ułożenie. Dlatego niezwykle istotna dla prawidłowego rozwoju mowy jest gimnastyka języka, warg, żuchwy, podniebienia. Dzieci z wadami wymowy bardzo często nie potrafią wykonać prostych ruchów języka. Zaburzeniu ulega też koordynacja ruchowa – dziecko chce, ale język go „nie słucha”, dziecko nie ma wyczucia. Jak więc będzie mogło odpowiednio ułożyć język czy wargi, by dobrze wypowiedzieć daną głoskę. Oto przykłady ćwiczenia języka, warg i żuchwy. Ćwiczenia powinny być krótkie – (kilkuminutowe), ale częste; najlepiej wykonywać je przed lustrem, by dziecko mogło naśladować ruchy dorosłego. Każde ćwiczenie powinno być zademonstrowane przez osobę, z którą dziecko ćwiczy.

„JĘZYK NA SPACERZE” – *Przy szeroko otwartej buzi wykonujemy pionowe i poziome ruchy języka (górną – dół; z boku na bok);*

SKŁADANIE JĘZYKA NA PÓŁ

„ŚNIEG” – *Posypujemy biały talerz rozdrobnioną czekoladą lub ciemną posypką do ciasta; polecamy dziecku czubkiem języka zbierać okruszki czekolady. W ten sposób powstaną białe miejsca na talerzu – śnieg. Polećmy, aby płatki śniegu były jak najmniejsze.*

ROBACZEK W BUZI – *Wypychamy językiem policzki, ruchy języka przypominają biegać w buzi robaczka.*

LICZENIE ZĘBÓW – *Dotykamy językiem zębów górnych i dolnych, oddzielnie każdy ząb. Mama może przy tym liczyć ząbki dziecka.*

MYCIE ZĘBÓW – *Dotykamy językiem zewnętrznych i wewnętrznych powierzchni zębów dolnych i górnych. Ruchy te skojarzą się dziecku z myciem.*

SŁODKIE USTA – *Posmarujmy dziecku usta miodem lub dżemem. Następnie polecamy, aby dziecko zlizowało językiem smakołyk.*

JEDZIE KONIK – *Kłaskamy, naśladowując odgłos końskich kopyt;*

UCIAŹLIWY CUKIEREK – *Pozostawiamy na podniebieniu dziecka kawałek rozpuszczalnego cukierka (można to ćwiczenie przeprowadzić z kawałkiem opłatka wigilijnego) i polecamy, aby dziecko „sprzątnęło” językiem cukierka z podniebienia.*

JĘZYKOWA KLUSKA – *Dziecko leży. Polecamy mu, aby cofnęło język tak, aby jego masa znalazła się w tylnej części jamy ustnej. Można pomóc dziecku popychając i przytrzymując język łyżeczką.*

KOCI GRZBIET – *Przytrzymując czubek języka na dole, a środek unosząc jak najwyżej, otrzymamy położenie języka podobne kształtem do napiętego grzbietu kota.*

WANIENKA – *Próbujemy wygiąć język na kształt wanny do kąpania. Można pomóc dziecku, kładąc na języku kawałek papierka i bawiąc się w pokazywanie go i chowanie.*

RURKA – *Próbujemy zrobić z języka rurkę. Na środku, wzdłuż języka kładziemy trzonek łyżeczki i polecamy dziecku otulić go.*

CAŁUSY – *Malujemy dziecku wargi pomadką i prosimy, by pozostawiło na kartce papieru ślady – całusy.*

CZESANIE WARG – *Dolne wargi zachodzą na wargę górną, wykonujemy kilkakrotne ruchy zębami imitując czesanie. Podobnie postępujemy z górnymi zębami zachodzącymi na wargę dolną.*

MINY – *Pokazujemy dziecku „buzię uśmiechniętą” i „buzię smutną” – na przemian.*

RYBKA – *Naśladowujemy wargami ruch rybki pijącej wodę.*

RUCHOMA ŻUCHWA – *Wykonujemy żuchwą ruchy do przodu, do tyłu, z boku na bok, na przemian.*

Oprac. Logopeda- Maria Radziejewska