

Rodzicu!

Jeśli Twoje dziecko ma wadę wymowy lub mówi niewiele, warto poćwiczyć z nim również w domu. Jakie ćwiczenia możemy wykonywać z przedszkolakiem w domu oraz co zrobić, by nie były one jedynie przykrym obowiązkiem dla Twojego malucha?

Oto propozycje ćwiczeń i zabaw, które można wykorzystać przebywając z dzieckiem w domu.

Ćwiczenia oddechowe:

„Misie budzą się z zimowego” – spokojne i równomierne wdychanie powietrza nosem, a wydychanie ustami.

„Wąchamy tulipany” – powoli wciągamy powietrze nosem i równie powoli, aby jak najdłużej zapamiętać zapach, je wydychamy.

„Chłodzenie zupy” – układamy ręce na kształt talerza i dmuchamy ciągłym strumieniem na gorącą strawę, aby ostygła.

„Kolorowe wiatraczki” – trzymając wiatraczek w dłoni przybliżamy go do ust i mocno na niego dmuchamy. Możemy zorganizować z dzieckiem zawody - wygrywa ta osoba ,której wiatraczek kręci się najdłużej.

„Pływające łódeczki” – dmuchamy na papierowe łódki lub inne lekkie przedmioty, pływające w misce z wodą. Możemy zorganizować z dzieckiem zawody - wygrywa ta osoba ,której łódeczka dobieje do brzegu.

Ćwiczenia usprawniające motorykę narządów artykulacyjnych.

Ćwiczenia żuchwy:

„Leniuszek” – Mama opowiada historyjkę o chłopcu, który nic nie chciał robić, tylko przez cały czas ziewał (dziecko wykonuje czynność ziewania). Należy pamiętać, że podczas opuszczania żuchwy, język leży nieruchomo na dnie jamy ustnej, wargi zaś nie wykonują żadnych samodzielnych, dodatkowych ruchów). Mama dalej snuje opowieść: chłopiec rano nie pomagał mamie, nie chciał sam się ubierać, sam jeść, myć zębów, tylko siedział, nudził się i ziewał – dziecko nadal naśladuje czynność ziewania. Leniuszek nie chciał również bawić się z kolegami w przedszkolu, nie budował z nimi budowli, nie sprzątał zabawek, tylko ziewał, bo się nudził (dziecko pokazuje jak leniuszek ziewa). Potem cała grupa wybrała się na spacer, podczas którego dzieci zbierały liście, ale Leniuszkowi nic się nie chciało robić, więc szedł na końcu i ziewał (dziecko demonstruje tę czynność).

Po powrocie do przedszkola dzieci rysowały to, co zobaczyły podczas spaceru, ale kartka Leniuszka była pusta, ponieważ nic nie mógł sobie przypomnieć co widział, więc dalej nudził się i ziewał –

dziecko naśladuje ziewanie. Natomiast wieczorem, kiedy kładł się spać był tak zmęczony tym ziewaniem, tym leniuchowaniem, że też ziewał – dziecko demonstruje tę czynność. Zaprezentowane ćwiczenie, nie tylko usprawnia żuchwę, ale wpływa rozluźniająco na mięśnie całego ciała oraz narządów mowy.

„Zły pies” – szeroko otwarta buzia z widocznymi ząbkami.

„Guma do żucia” – żucie gumy lub naśladowanie.

Ćwiczenia warg:

„Hipopotam” – maksymalne oddalanie od siebie wargi górnej i dolnej (jak przy wymowie głoski: „a”).

„Głodne pisklętko” – układ warg jak przy wymowie głoski: „o”.

„Dziób bociana” – maksymalne zbliżanie do siebie kącików ust (jak przy wymowie głoski: „u”).

„Uśmiech żabki” – maksymalne oddalenie kącików ust (jak przy wymowie: „i”).

„Dziób bociana – uśmiech żabki” – naprzemienne wykonywanie w/w ćwiczeń (naprzemienne wymawianie głosek: „u-i”).

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

„Leniuszek” – podczas ziewania podniebienie miękkie unosi się do góry i lekko cofa; czynności te dokonują się spontanicznie.

„Lustra” – Mama z dzieckiem siedzi naprzeciwko siebie i robi różne miny, dziecko jest lustrem i odtwarza Jej minę, potem następuje zmiana ról.

„Sukieneczka lub spodeneczki w kropeczki” – zadaniem jest przysysanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie ich na sylwetę (obrazek) sukienki i spodenek.

Ćwiczenia języka:

„Zaspany piesek wychodzi z budy” – wysuwanie i chowanie języka do jamy ustnej.

„Wąż” – wysuwanie języka z buzi i przesuwanie go raz do lewego, a raz do prawego kącika ust.

„Zmęczone wilczysko” – wysuwanie języka jak najdalej na brodę.

„Wahadełko zegara” – wysuwanie języka z buzi na dolną wargę i przesuwanie go raz w lewą, a raz w prawą stronę.

„Żółw” – powolne wysuwanie języka na górne zęby.

„Ślimak” – wysuwanie języka na górną wargę oraz powolne przesuwanie go do góry.

„Wycieraczki samochodowe” – wysuwanie języka z buzi na górną wargę i przesuwanie go raz w lewą, a raz w prawą stronę

„Łakomy kotek” – kotek pije mleczko (naśladujemy języczkiem picie mleka przez kota), oblizuje wąsiki z lewej strony (kierujemy język w lewy, górny kącik ust i

naśladujemy wylizywanie mleczka), potem wąsiki z prawej strony (postępowanie analogiczne, jak z lewej strony). Następnie kotek wylizuje mleczko, które zostało mu na bródce (wysuwamy język na brodę i przesuwamy raz w lewą a raz w prawą stronę) i jeszcze próbujemy języczkiem dosięgnąć nosa, a na koniec nasz koteczek oblizuje cały pyszczek dookoła. Nareszcie jest już cały czysty i zadowoleniem uśmiech się bardzo szeroko.

Wszystkie zaproponowane ćwiczenia demonstruje rodzic. Mogą być wykonywane przed lustrem lub w pozycji siedzącej naprzeciwko siebie. Każde ćwiczenie należy wykonać kilka razy, zwracając uwagę na dokładność wykonania z uwzględnieniem możliwości ruchowych języka danego dziecka.

Pamiętajmy, aby ćwiczenia wykonywać codziennie, systematycznie przez ok.5-10 minut i kilka razy w ciągu dnia.

Opracowała Jolanta M. - logopeda