

Ćwiczenia logopedyczne stosowane wybiórczo podczas zajęć

Poniżej prezentuję przykładowe ćwiczenia stosowane w naszej terapii jak i profilaktyce wad wymowy. Wszystkie ćwiczenia wzbogacane są wspaniałymi nowoczesnymi pomocami dydaktycznymi, ale warto wspomnieć, że logopeda wraz z uczniami przygotowuje samodzielnie wiele pomocy i gier. Dzięki temu zadanie do ćwiczeń domowych jest ciekawsze i prowokuje do intensywnej pracy

PRZYKŁADY STOSOWANYCH ĆWICZEŃ:

Ćwiczenia słuchowe

– stanowią one bardzo ważną grupę ćwiczeń logopedycznych, ponieważ często opóźnienia czy zaburzenia rozwoju mowy pojawiają się na skutek opóźnień rozwoju słuchu fonematycznego/ tzw. słuchu mownego/. Stymulując funkcje słuchowe przyczyniamy się do rozwoju mowy dziecka.

Przykłady:

1. „Co słyszę?” – dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i nasłuchują, rozpoznają odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.
2. „Zgadnij, co wydało dźwięk?” – uderzanie pałeczką w szkło, fajans, metal, kamień, drewno itp. Toczenie różnych przedmiotów po podłodze / np. piłki, kasztany, kamienie/, rozpoznawanie odgłosu przez dzieci.
3. „Rozpoznaj”- rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie – groch, kamyki, gwoździe, cukier, kasza itp.
4. „Jak i gdzie”- rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku – miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (dużo- mało), głośności (cicho – głośno).
5. „Poszukaj”- Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika, taktomierza
6. Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt: kota, psa, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi itp.

Przykłady dla dzieci starszych:

1. Wyróżnianie wyrazów w zdaniu. (stawiamy tyle klocków, rysujemy tyle kółeczek, klaszczemy tyle razy ile słów słyszy dziecko w wypowiedzianym zdaniu).
2. Wydzielanie sylab w wyrazach poprzez wystukiwanie sylab, wyklaskiwanie, badanie ile razy opadnie żuchwa / na ręce/ przy wybrzmiewanie sylab.
3. Nazywanie obrazków – dziecko kończy wyraz po pierwszej sylabie wypowiedzianej przez logopedę, nauczyciela, rodzica, a potem odwrotnie – dziecko zaczyna.
4. Dzielenie na sylaby imion dzieci / na początku łatwych/.

Ćwiczenia oddechowe:

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.

Przykłady:

1. Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.
2. Dmuchiwanie na płomień świecy.
3. Dmuchiwanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek.
4. Dmuchiwanie na kulkę z waty, na wiatraczek.
5. Chłodzenie „gorącej zupy” – dmuchiwanie ciągłym strumieniem.
6. „Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
7. Chuchanie na zmarzniętą rękę.

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. Przyczyną bywają także, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego połykania.

Ćwiczenia logopedyczne początkowo powinny być wykonywane przy kontroli wzrokowej – przed lustrem, stopniowo przechodząc do ćwiczeń bez kontroli wzroku. Większość ćwiczeń wymaga wielokrotnego powtarzania, więc konieczne jest stosowanie metod zabawowych podczas ćwiczeń oraz zmiany środków używanych przez logopedę.

Ćwiczenia warg:

1. Wymawianie na przemian „a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
2. Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „eee”
3. Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „uuu”.
4. Naprzemienne wymawianie „e– u”.
5. Cmokanie.
6. Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
7. Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).

Ćwiczenia języka:

1. „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
2. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
3. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
4. Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
5. Klaskanie językiem.
6. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

1. Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
2. Płukanie gardła ciepłą wodą.
3. „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
4. Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie

Ćwiczenia policzków:

1. Nadymanie policzków – „gruby miś”.
2. Wciąganie policzków – „chudy zajączek”.
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.

Ćwiczenia prawidłowego połykania

/wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym/:

1. Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
2. Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
3. Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
4. Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.