

*„Co dziś dziecko potrafi zrobić wspólnie z kimś, jutro potrafi zrobić to samo”*

*L. Wygotski*

## **Gimnastyka buzi i języka- ćwiczenia z zakresu profilaktyki logopedycznej w klasach młodszych**

Dziecko uczy się mowy, tak jak wielu innych sprawności, które przeradzają się w umiejętności. Poziom mowy u dzieci w przedziale wiekowym 3-7 lat bywa bardzo różny. Są dzieci, które zaczynają mówić wcześniej, ich wymowa jest prawidłowa i takie, które w wieku 7 lat wypowiadają się nieprawidłowo, a ich mowa jest niewyraźna, zniekształcona. Przyczyną takiego stanu mogą być:












- wada zgryzu lub uzębienia;
- nieprawidłowy tor oddechowy;
- choroby laryngologiczne (np. przerośnięty trzeci migdał);
- osłabienie słuchu fizycznego;
- zaburzenia słuchu fonemowego;
- mała sprawność narządów artykulacyjnych;
- zaburzenia emocjonalne;
- zaniedbania pedagogiczne;
- nieprawidłowe wzorce mowy;

Wiele nieprawidłowości w mowie wynika ze złych nawyków. Często sami dorośli, którzy powinni dawać przykład dzieciom, mówią infantylnie, pieszczotliwie- używając zdrobnień, zbyt szybko, niedokładnie wymawiają słowa, „połykając” końcówki; posługują się nieprawidłowymi formami gramatycznymi- słowem ich mowa nie jest dla dziecka wzorem.

Niezwykle ważną rolę w procesie wspierania rozwoju mowy u dziecka jak i przy korekcie zaburzeń mowy pełnią **ćwiczenia artykulacyjne**. Proponuję więc trochę ćwiczeń, które można przeprowadzić w klasie lub w domu. Powinny je cechować duża staranność i dokładność wykonania. Nie wykonujemy ich więc w pośpiechu, ani zbyt dużo na raz. Lepiej powtarzać je częściej, przy różnych okazjach. Zadaniem dorosłego jest pokazanie poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcanie dziecka do pracy/zabawy.

Propozycje ćwiczeń:

### ZABAWY I ĆWICZENIA WARG I POLICZKÓW

-  **Minki** – naśladowanie min:
  - wesołej** - płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha, uśmiech szeroki, **smutnej** - podkówka z warg, **obrażonej** - wargi nadęte, **zdeenerwowanej** - wargi wąskie.
-  **Całuski** - przesyłanie całusków, wargi wysunięte do przodu, cmokanie.
-  **Rybka** - wysuwanie warg do przodu i rozszerzanie na końcu jak u ryb.
-  **Echo** - dobitne wymawianie za nauczycielem/rodzicem samogłosek / a, o, e, i, u, y/
-  **Kotki** – dziecko robi pyszczek (wargi do przodu) i przesuwa pyszczkiem w prawą i w lewą stronę. Kotek ma wąsy i nimi porusza (między wargami dziecko trzyma słomkę). Kot ziewa, itp.
-  **Masaż warg** - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.
-  **Baloniki** - nabranie powietrza i zatrzymanie go w wydętych policzkach, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego, balon pękł - dziecko palcami uderza w policzki.
-  **Zajęczy pyszczek** – wciąganie policzków do jamy ustnej.
-  **Motorek** - parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora.
-  **Wzywanie pomocy** - wyraźne wymawianie samogłosek w parach:
  - / e-o / - naśladowanie karetki pogotowia, / i-u / - naśladowanie policji,
  - / e-u / - naśladowanie straży pożarnej.
-  **Czy potrafisz:**
  - utrzymać górną wargą słomkę ( ołówek, kawałek marchewki)
  - samymi wargami wziąć ze spodka mały cukierek, chrupka, itp.

### ZABAWY I ĆWICZENIA JĘZYKA

- ❖ **Kotek**- kotek pije mleko (szybkie ruchy języka w przód i w tył, kotek oblizuje się (czubek języka okrąża szeroko otwarte wargi).
- ❖ **Zmęczony piesek** - dzieci naśladowują pieska, który głośno oddycha i język ma mocno wysunięty na brodę.
- ❖ **Szczoteczka** - język to szczoteczka do zębów, która po kolei czyści zęby górne, dolne od strony wewnętrznej. W trakcie zabawy naśladowujemy **płukanie buzi** wodą - powietrze z jednego policzka przechodzi do drugiego itp.

- ❖ **Język na defiladzie** - język maszeruje jak żołnierz:  
na raz - czubek języka na dolną wargę,  
na dwa - czubek języka do prawego kącika ust,  
na trzy - czubek języka na górną wargę,  
na cztery - czubek języka do lewego kącika ust.
- ❖ **Cyrkowiec** - język próbuje wykonać różne sztuczki np.  
**górkę (lub: koci grzbiet)** - czubek języka oparty o dolne zęby, środek się wybrzusza,  
**rukę** - przez którą można wdychać lub wydychać powietrze, **szpilkę** - układanie wąskiego języka, **wahadelko** - przesuwaniem językiem do kącików ust w stronę prawą i lewą, język nie dotyka warg.
- ❖ **Łyzeczka** - unoszenie przodu i boków języka,
- ❖ **Łopatką** - wysuwanie płaskiego i szerokiego języka, itp.
- ❖ **Żabka** - dziecko z talerzyka zbiera płatki kukurydziane za pomocą czubka języka, stara się wyciągnąć długi język, jak u żaby.
- ❖ **Język masażysta** - czubek języka masuje delikatnie podniebienie, dziąsła na górze i dole, wargi, policzki od środka, próbuje rysować kreseczki, kółeczka.

Wszystkie podstawowe ruchy języka można wykonać w zabawie o nazwie „**Języczek - Wędrowniczek**”. Prowadzący może ułożyć do niego fabułę. W ćwiczeniu tym język „wędrując” dotyka:

- wargi górnej,
- wargi dolnej,
- kącików ust,
- stara się sięgnąć do nosa,
- „liczy” zęby- dotykanie czubkiem języka każdego zęba: na górze, na dole, po stronie wewnętrznej i zewnętrznej
- dotyka dziąseł na górze i na dole,
- głąska wargi,
- masuje podniebienie, starając się sięgnąć aż do tylnej ściany gardła i z powrotem.

Podobnym ćwiczeniem jest- zabawa - „**Konik- woźnica i źrebaczek**”:

- Jedziemy jak konik- czubek języka uderza o podniebienie i z klaśnięciem opada na dół. Jeśli ćwiczenie to wykona się przy naprzemiennie zaokrąglonych ( jak /u/ ) i odwiedzionych (jak e) wargach, dźwięk nabiera głębi.
- Koń idzie wolno, przyspiesza, biegnie. Porusza się naprzemiennie - raz szybciej, raz wolniej, przy czym:
- parska,

- chrapie,
- śmieje się *iha-ha!*
- Woźnica kieruje koniem:
- popędza: *Wio!*
- skręca: *Hetta! Wiśta!*
- zatrzymuje: *prrrr* (lub: *trrrr*)
- jedzie wolno i ssie cukierek, żuje gumę,
- jest gorąco - popija wodę: *gul, gul...*
- hamuje: *piiii...*
- woła źrebaczka: *cieś, cieś!*
- źrebaczek podbiega, parska: *prrrrrr.....*

### **ZABAWY I ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO**

- ✓ **Płukanie gardła**- to jedno z najprostszych i najbardziej znanych ćwiczeń podniebienia miękkiego
- ✓ Zabawa z wykorzystaniem **bajeczek logopedycznych**, np. „Chory Tomek”:  
Tomek bardzo źle się czuł i zachorował. Chłopiec był kapryśny, nie chciał jeść, był senny i bardzo kaszłał (naśladowanie **ziewania** przy nisko opuszczonej szczęce dolnej, **kaszel z językiem opierającym się o dolne zęby**). Mamusia wezwała pogotowie /eo, eo, au, au, /. Przyjechała pani doktor i zaleciła Tomkowi **płukanie** gardła, **połykanie** tabletek, **picie** syropu (naśladowanie tych czynności) oraz inhalacje (zaciskanie na przemian dziurek nosa i wolne oddychanie). Chłopiec bardzo zmęczony, **ziewa** i zasypia. Podczas spania **chrapie** (na wdechu i wydechu).
- ✓ Energiczne wymawianie połączeń głoskowych typu: / ygy-ygo-ygu, ak-ka, ag-ga, uk-ku, ug-gu, ok-ko, og-go, ek-ke, eg-ge, yk-ky, yg-gy, ik-ki, ig-gi /
- ✓ **Nadmuchiwanie baloników.**
- ✓ **Puszczanie baniek mydlanych**
- ✓ Głębokie **oddychanie nosem** przy zamkniętych ustach.
- ✓ **Szczery śmiech** jest lekiem na wszystko i tu także może pomóc. ŚmieJCie się więc jak najwięcej! Wtedy pracuje podniebienie miękkie i wszystkie partie naszego ciała.

### **ZABAWY I ĆWICZENIA ŻUCHWY**

- ❖ Naśladowanie **ziewania**.
- ❖ **Wąchanie** kwiatów - duży wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głoski / **aaa** / (jako zachwyty), / **ooo** / (jako zdziwienie).
- ❖ **Chwyatanie górnej wargi dolnymi zębami.**

- ❖ **Opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki.** Wymawianie szerokiego **a** i przechodzenie do wymawiania **a** połączonego z głoską / **s** / (aaas)
- ❖ **„Zamiatanie” żuchwą-** przy otwartej buzi przesuwanie dolną szczęką rytmicznie na boki, najpierw powoli, a potem coraz szybciej.
- ❖ **Małpa-** ruszanie żuchwą we wszystkich kierunkach, podobnie jak robią to małpy. To doskonale ćwiczenie rozluźniające.
- ❖ Głęboki wdech nosem i wydech ustami z jednoczesną wymową głoski **a**, tak samo z wymową głoski / **o** /.
- ❖ **Kółeczka-** robienie kółek żuchwą- raz w prawo, raz w lewo ( ćw. wykonać trzykrotnie)

**Literatura:**

K. Kozłowska, *Wady wymowy możemy usunąć*, Kielce 1998

K. Datkun- Czerniak, *Logopedia. Jak usprawnić mowę dziecka*, Kielce 2004

**Opracowała:**

*mgr Joanna Rosiek- logopeda*