

Szanowny Rodzicu! Drogi uczniu!

W związku z sytuacją w jakiej znaleźliśmy się i zarządzeniu dotyczącemu zdalnego nauczania Państwa dzieci, zwracam się do Państwa o pomoc w opanowaniu umiejętności prawidłowej wymowy dzieci uczęszczających na terapię logopedyczną. Będzie no niezwykle trudne zarówno dla mnie jak i dla dzieci.

Dlatego postanowiłam – jak na razie - przedstawić kilka ogólnych ćwiczeń logopedycznych, które możecie Państwo wykonywać z dzieckiem w domu. Prosiłabym o znalezienie chociaż 10 minut każdego dnia na ćwiczenia. Wybierzcie stałą porę, aby ćwiczenia były stałym rytuałem dnia. Niech będzie to forma zabawy, aby dziecko było zainteresowane. Zagłównijcie do zeszytu logopedycznego Waszego dziecka, i powtarzajcie zawarty tam materiał.

Proszę, bądźcie Państwo cierpliwi, gdy coś nie wychodzi, nie zniechęcajcie się, a razem będziemy cieszyć się z sukcesu Państwa dziecka.

Serdecznie pozdrawiam ☺

Joanna Rosiek

#### PRZYKŁADY ĆWICZEŃ LOGOPEDYCZNYCH:

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

Przykłady:

- „Co słyszysz?” – dziecko nasłuchuje i rozpoznaje odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy, różne sprzety, pojazdy, zwierzęta. (Przykładowa strona z odgłosami: <https://odglosy.pl/> )
- Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.
  - Wyróżnianie wyrazów w zdaniu. (Z ilu wyrazów składa się zdanie: np. Mama czyta książkę. (3))- ile wyrazów tyle klocków dziecko układa, tyle razy klaszcze, rysuje odpowiednią ilość kropek, kresek, itp. Z czasem stosujemy bardziej rozbudowane zdania.
- Dzielenie na sylaby imion dzieci, rzeczy, zwierząt.
- Wyszukiwanie imion, innych wyrazów dwusylabowych i trzysylabowych, itd.
- Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej.
- „Co to za wyraz?” – rodzic i dziecko naprzemiennie głoskują wyrazy i zgadują. (m – a – m – a (mama), b – a – l – o – n (balon) itp.
- „Co słyszysz na początku / końcu/ w środku wyrazu?” (nagłos: kot (k), owoc (o) itp., wygłos: rak (k), kos (s) itd., śródgłos: bok (o), rak (a) itp.
- „Jaka to melodia”- rozpoznawanie nuconej przez dorosłego/starsze rodzeństwo melodii, rytmu, tempa, czasu trwania.

Ciekawy artykuł pomagający nauczyć dziecko głoskować i dzielić wyrazy na sylaby: (<https://www.mjakmama24.pl/edukacja/pomoc-w-nauce/gloski-przyklady-aa-RZFj-caSE-AqfM.html>)

**2. 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 wplatanie w opowieści i zabawy ruchowe.

Przesyłam link do ciekawych propozycji ćwiczeń oddechowych: <http://zabawkilundi.pl/blog/cwiczenia-oddechowe-dla-dzieci/> )

**3. 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, rozszczep wargi itp. Przyczyną bywają także, szczególnie u dzieci młodszych, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego połykania.

#### **Ćwiczenia warg:**

- Cmokanie, parskanie, masaż warg zębami ( górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u,i-a,u-o,o-i,u-i,a-o, e-oitp.
- Wysuwanie warg w „ ryjek”, cofanie w „ uśmiech”.
- Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.

#### **Ćwiczenia języka:**

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
- Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
- Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
- Kłaskanie językiem.
- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust.
- Język przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

#### **Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie i pierścienia zwierającego gardło**

- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
- Płukanie gardła ciepłą wodą.
- „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
- Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
- Zatrzymywanie powietrza w jamie ustnej, tzw. Balonik
- Kaszel z wysuniętym na zewnątrz językiem
- Oddychanie ustami przy wysuniętym języku
- Dynamiczne wymawianie połączeń głosek: /ugu, uku, oko, ogo, ug-gu, uk-ku, ak-ka, ok-ko/
- Aspiracja powietrza, czyli wciąganie powietrza przez słomkę i w ten sposób przytrzymywanie drobnych kawałków papieru i przenoszenie ich na inne miejsce.
- Gwizdanie

- Wymawianie głosek nosowych i samogłosek: / am, an, am-ma, an-na, om, on, /.....tak samo i innymi samogłoskami
- Parskanie wargami

### **Ćwiczenia policzków:**

- Nadymanie policzków – „gruby miś”.
- Wciąganie policzków – „chudy zajączek”.
- Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajączek”
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Dołączam jeszcze link do ćwiczeń grafomotorycznych, które wpływają pozytywnie na naukę pisania (<https://www.mjakmama24.pl/edukacja/edukacja-wczesnoszkolna/cwiczenia-grafomotoryczne-dla-dzieci-labirynty-dla-dzieci-do-wydruku-aa-x77P-3hVi-uXYk.html> )

Przedstawione ćwiczenia są propozycją, nie musicie Państwo wykonywać ich wszystkich jednego dnia.

Życzę udanej zabawy!