„Domowa profilaktyka logopedyczna – zabawy logopedyczne dla dzieci i rodziców"

Wspieranie rozwoju mowy dziecka to ważne zadanie nie tylko dla logopedy w przedszkolu. Także Wy - drodzy Rodzice, możecie we własnym domu stworzyć swoim pociechom odpowiednie i sprzyjające warunki do rozwoju mowy.

Poprzez proste zabawy logopedyczne, jak również wspólne wykonywanie codziennych czynności w domu (mam tu na myśli czynności samoobsługowe, wspólne przygotowywanie posiłków, sprzątanie, ubieranie się, zabawy zachęcające dzieci do komunikowania się z otoczeniem oraz wyrażania swoich potrzeb i myśli itp.) stymulujemy prawidłowy rozwój mowy dziecka.

Przedstawiam Państwu kilka propozycji prostych zabaw logopedycznych do wykonywania w domu. Są wśród nich: ćwiczenia oddechowe, artykulacyjne, słuchowe, motoryczne. Życzę owocnej pracy i doskonałej zabawy ! 😉

1. Ćw. oddechowe:

UWAGA !
1. Pamiętajcie, aby ćwiczenia wykonywać z dzieckiem prawidłowo, tzn właściwym torem oddechowym: powietrze nabieramy nosem (usta są wówczas zamknięte), wypuszczamy ustami.
2. Komfort dziecka to podstawa ! Jeżeli dziecko ma katar, a co za tym idzie zatkany nosek – nie wykonujemy ćwiczeń oddechowych. Robimy sobie przerwę w ćwiczeniach, czekamy aż dziecko wyzdrowieje.
3. Katar u dziecka to doskonała okazja, **by nauczyć je wydmuchiwać nosek** ! Jest to podstawowa umiejętność samoobsługowa, którą dziecko powinno nabyć jeszcze przed opanowaniem dmuchania na świeczki, czy puszczania baniek mydlanych.

- Dmuchanie na różne lekkie przedmioty, np. skrawki papieru, kolorowe piórka, kropelki wody na talerzyku (możecie użyć do tej zabawy słomki).
- Dmuchanie baniek mydlanych.
- Dmuchanie na płomyczek świecy (lekko, mocno, delikatnie (jakby płomyczek tańczył)).
- Zabawa w naśladowanie chrapania misia.
- Przenoszenie za pomocą słomki małych elementów, np. kropeczek na skrzydełka biedronki.
- Robienie bąbli za pomocą słomki w masie slime.
- Zabawa oddechowa z woda mydlaną w kubeczku (dla starszych dzieci).

Ćwiczenia te można wykonywać w przeróżnych miejscach, nie tylko w domu ! Dmuchanie na listki drzew, płatki kwiatów podczas spaceru w parku też może być ekscytujące ! 😉

2. Ćw. usprawniające motorykę narządów artykulacyjnych, czyli gimnastyka buzi i języka[1]: Ćwiczenia te, przygotowują narządy artykulacyjne dziecka (wargi, język i podniebienie) do prawidłowej wymowy głosek. Dzięki nim dzieci w prawidłowy sposób uczą się układać język i wargi podczas artykulacji konkretnych głosek. Proponuje, abyście wykonywali ćwiczenia przed lustrem, w celu zwiększenia kontroli wzrokowej nad ruchami narządów mowy. Poza tym, dzieciaki uwielbiają robić śmieszne miny do lustra.

[1] W przypadku dziecka z konkretną diagnozą logopedyczną ćwiczenia te dobierane są indywidualnie do jego potrzeb.

Lusterka do rąk i zabieramy się do pracy ! 😉

- Wysuwanie języka na brodę.[2]
- Unoszenie języka ku górze – próba dotknięcia noska językiem.
- Zlizywanie z warg lub podniebienia dżemu, kremu czekoladowego.
- Unoszenie języka do podniebienia (zabawa w malarza, który maluje czubkiem języka kropeczki na „suficie”-→ sufit=podniebienie; zabawa z andrutami: kawałek andruta przyklejamy dziecku do podniebienia, po czym Wasza pociecha musi językiem odkleić ów kawałek).
- Liczenie czubkiem języka ząbków: na górze i na dole.
- Ślizganie się języczka po dziąsłach i zębach przy zamkniętej buzi (inaczej zabawa w „wymiatanie resztek śniadanka/obiadku/kolacji/ z dziąseł i ząbków”).
- Kląskanie.
- Wysyłanie buziaczków-cmokanie.
- „Dziobek-uśmiech” na zmianę.
- „Balonik” – nadymanie policzków (robimy balonik), spuszczanie powietrza z balonika.
- Wypychanie policzków językiem wewnątrz jamy ustnej, przy zamkniętych ustach. (Dzieciaki lubią to ćwiczenie, możecie udawać, że jakiś potworek schował się w buźce dziecka i chcecie dotknąć, wybadać paluszkiem, cóż to za stwór).
- Przesadne ziewanie.
- Parskanie.
- Picie wody przez słomkę, lub robienie w szklance bąbelków dmuchając ze zwiększona siłą w wodę.
- Ćwiczenie przez picie i jedzenie – dieta dziecka w wieku przedszkolnym (rozwijającego się normatywnie) powinna zawierać pokarm o różnej konsystencji, jednak w przeważającej mierze powinien być to pokarm stały, twardy, umożliwiający dziecku doskonalenie umiejętności gryzienia, rozdrabniania pokarmu, tworzenia kęsa pokarmowego łatwego do połknięcia. Zatem śmiało sięgajcie po marchewkę, twarde i suszone owoce, pestki, orzechy, kabanosy, sucharki czy skórki chleba– to idealny materiał do ćwiczeń gryzienia. Posługiwanie się sztućcami podczas jedzenia (łyżka u młodszych dzieci, łyżka+ widelec u starszych) wspomaga funkcje motoryczne, a także orientację w schemacie ciała dziecka. Przyjmowanie płynów z kubeczka otwartego korzystnie wpływa na rozwój zgryzu i aparatu artykulacyjnego dziecka. (Po więcej informacji dotyczących korzystnego wpływu picia z kubeczków otwartych odsyłam do artykułu „Pani logopedycznej”→https://panilogopedyczna.pl/2021/06/niekapek-i-butelka-z-dziobkiem-to-nie-sposob-na-upaly-nie-daj-sie-wprowadzic-w-blad-przez-producentow/

  MIĘŚNIE AKTYWNE PODCZAS JEDZENIA/PICIA TO TE SAME MIĘŚNIE, KTÓRE AKTYWUJEMY PODCZAS MÓWIENIA !!!

3. Ćw. Słuchowe – rozwijanie słuchu fonematycznego:
   To, jak dziecko słyszy, jest niezwykle istotne. Nie chodzi tu jedynie o słuch fizyczny. To, że dziecko słyszy, gdy mówi się do niego, nie oznacza, że jego mózg rozróżnia podobne do siebie dźwięki mowy. W ćwiczeniach słuchowych chodzi głównie o rozwój umiejętności rozróżniania najmniejszych dźwięków mowy (fonemów, czyli głosek) – stąd termin słuch fonematyczny (fonemowy).

[2] Ćwiczenie to nie jest zalecane w przypadku, gdy u dziecka występuje seplenienie międzyzębowe . Zaleca się wówczas ćwiczenia języka wewnątrz jamy ustnej.

Dzięki słuchowi fonematycznemu (fonemowemu) dziecko potrafi różnicować podobne głoski, np. p-b, sz-s, t-d, wpływa to na umiejętność rozróżniania podobnych wyrazów, np. pąk – bąk, kasa – kasza, tama – dama, a także analizy i syntezy głoskowej, czyli wyodrębniania dźwięków ważnych dla zrozumienia wypowiedzi. Zaburzenia słuchu fonematycznego powodują trudności w rozumieniu i wykonywaniu poleceń, zapamiętywaniu i powtarzaniu dłuższych zdań, wierszyków czy piosenek, a także utrudniają nabywanie umiejętności czytania i pisania ze słuchu.

1. Klaskanie wg wskazanego rytmu: rodzic wyklaskuje rytm (dla maluszków proponuje rytmy 2-3 elementowe, np. 2 wolne klaśnięcia w dłonie, lub 2 szybkie i jedno wolne; ze starszymi dzieci możemy wprowadzić trudniejsze rytmy). Alternatywą do klaskania może być kląskanie języczkiem ,tupanie, podskakiwanie.
2. „Szepczące zwierzątka" – rodzic szepcze odgłosy wydawane przez różne zwierzątka, np. „miał, miał" – dziecko odgaduje jakie zwierzątko szepnęło mu coś na uszko. Możemy dodatkowo wspomóc się tutaj kartami obrazkowymi ze zwierzątkami, które dziecko będzie dobierało odpowiednio do usłyszanego odgłosu (identyfikacja wzrokowa).
3. Ukryte dźwięki- włączamy dowolną muzykę/odgłosy z przenośnego głośnika/telefonu i chowamy odtwarzacze w wybranym miejscu w domu. Zadaniem dziecka jest odnalezienie źródła dźwięku.
4. „Magiczne pudełko z dźwiękami"- do dowolnego pudełka (możecie wykonać je razem z dzieckiem, wystarczy karton, kolorowy papier, farby, naklejki, co podpowie Wam wyobraźnia) wrzucamy przedmioty codziennego użytku, np. klucze, łyżeczki, gazetę zwinięta w kulkę. Przedmioty wkładamy pojedynczo, aby dziecko potrząsając pudełkiem mogło je zidentyfikować. Jeżeli analiza słuchowa dźwięków nie wystarczy do odgadnięcia, co jest w środku, sięgamy po dodatkowy „wspomagacz" – zmysł dotyku ! Dziecko wkłada rączki do pudełka i próbuje zidentyfikować przedmiot za pomocą wrażeń dotykowych.

   DLA STARSZYCH DZIECI (Oczywiście poprzednie zadania również możecie wykonywać ze starszymi pociechami 😉)

5. Odgadywanie dźwięków, które wydają różne przedmioty (np. pralka, odkurzacz, instrument muzyczny, radio) na podstawie nagrań z wydawanymi przez nie odgłosami. Podpowiedź mogą stanowić karty z ilustracjami tych obiektów.
6. Podawanie sobie piłki z wymówieniem sylaby – osoba, która łapie, musi dodać kolejną sylabę, tak aby powstał sensowny wyraz, np. ka-sa, o-czy, ko-tek.
7. Zabawy w domino głoskowe, czyli wymyślanie wyrazu na głoskę, na którą skończył się poprzedni wyraz.
8. Szukanie rymów oraz wymyślanie jak najwięcej wyrazów zaczynających się lub kończących na daną głoskę.

4. Ćwiczenia motoryczne – rozwój sprawności ruchowej.

Za rozwój mowy odpowiada również sprawność ruchowa, zarówno w zakresie motoryki dużej (ruchy całego ciała umożliwiające przemieszczanie się: chodzenie, bieganie, skakanie), jak i motoryki małej (odpowiadającej za precyzyjne ruchy dłoni i palców). Ośrodki mózgu odpowiedzialne za ruchy ręki znajdują się blisko ośrodków odpowiadających za umiejętności artykulacyjne. Warto więc wprowadzać do repertuaru codziennych zabaw aktywności ruchowe i sensoryczne, rozwijające funkcje słuchowe, wzrokowe i dotykowe. Wielozmysłowa stymulacja wpływa nie tylko na poznawanie świata, lecz także rozwój językowy Państwa pociech.

- Ćw. Ruchowo – słuchowe:
  1. Pompowanie balonika: fu-fu-fu, a potem recytowanie znanego wierszyka „Baloniku nasz malutki...” z jednoczesnym odsuwaniem się od siebie i opadnięciem na podłogę, gdy balon przerywa miarę i robi „trach”.
  2. Wykonywanie wyznaczonych czynności (np. klaskania, tupania, kląskania, wysyłania buziaków) na sygnał konkretnego instrumentu (cymbałków, bębenka, dzwoneczków).
  3. Naśladowanie odgłosu pojazdów przedstawionych za pomocą obrazków lub zabawek dostępnych w waszych domach, np. samochodu (brum-brum), karetki (i-o, i-o), pociągu (ciu-ciu), straży pożarnej (e-o, e-o) i poruszanie się po wyznaczonym przez Was torze w przestrzeni.
  4. Wszelkie zabawy muzyczno-ruchowe dostępne na YT, polecam także zabawy ruchowe inspirowane metodą prof. Gruszczyk – Kolczyńskiej.
- Ćw. Dłoni (motoryka mała):
  1. Rysowanie, pisanie, wodzenie palcem pośladzie połączone z powtarzaniem rytmicznych wierszyków.
  2. Lepienie różnych kształtów z mas sensorycznych: plasteliny, ciastoliny, piankoliny.
  3. „Brudne zabawy”- czyli wszelkie zabawy sensoryczne, przy których dziecko może się pobrudzić: robienie slime (dmuchanie słomką w slime jest odlotowe dla dzieciaków, gdyż powstają ogromne bąble i ciekawe efekty dźwiękowe 😉); zabawy samodzielnie wykonaną wodą mydlaną (kubeczek+woda+słomka+ewentualnie barwnik) pamiętajcie tylko, aby wytłumaczyć dziecku, że woda mydlana nie smakuje tak dobrze jak soczek i nie wolno jej pić 😉; zabawy ugotowanym makaronem nitki, przewlekanie go przez dziurki w sitku;
  4. Segregowanie różnego rodzaju sypkich produktów: przygotowujemy pudło np. z białą fasolą i makaronem kokardki. Zadaniem dziecka jest oddzielenie jednego produktu od drugiego za pomocą dłoni lub drewnianej pęsety. Możliwości mieszania produktów są nieskończone !
  5. Nawlekanie koralików na sznurek.
  6. Wycinanie różnych wzorów.

Powyższe zabawy logopedyczne są przykładem tego, jak możecie Państwo stymulować rozwój mowy swoich pociech w warunkach domowych. Zachęcam do nieograniczania się do powyższej listy, a do poszukiwań ciekawych i wartych uwagi pomocy logopedycznych, jak i literatury z zakresu wspomagania rozwoju mowy dzieci. Poniżej przedstawiam wykaz pomocy, inspirujących blogów logopedów-pasjonatów, z których sama również korzystam w codziennej pracy z dziećmi.

Literatura:

1. „Buba poznaje świat”, „Buba gada”, „Pobawisz się ze mną?” autorstwa Anny Zając.
2. Seria książeczek „Pucio” autorstwa Marty Galewskiej-Kustry.
„Zeszytowe trening mowy” – Marta Galewska-Kustra
3. „Cmokaj, dmuchaj, parskaj, chuchaj” – Katarzyna Szłapa.
4. „Wierszyki ćwiczące języki”- M. Galewska- Kustra, E. W., Szwajkowscy
5. „Stymulacja prawej i lewej półkuli mózgu” – wszystkie zeszyty. Agnieszka Bala – Wydawnictwo Arson.
5. „Uzupełnianki graficzne”. Wydawnictwo Harmonia.
6. „Kocham czytać „– wszystkie książeczki. Wydawnictwo Edukacyjne.Jagoda Cieszyńska
7. „Bobo, historyjki obrazkowe dla najmłodszych dzieci”. Markus Osterwalder, Wydawnictwo Hokus Pokus.

Gry logopedyczne i edukacyjne:

1. „Opowiem ci mamo” , Alexander
2. „Zagadki smoka Obiboka” , Granna
3. „Loteryjka obrazkowa” , Alexander
4. „Nawlekaj nie czekaj”,„Wzory, kolory, memory”,” Pamięć 3D”. Wydawnictwo Alexander.
5. „PUS. Pomyśl Ułóż Sprawdź” – wszystkie książeczki. Wydawnictwo Epideixis.
6. „Figurki do spółki” oraz „Psiaki rozrabiaki”. Wydawnictwo zintegrowane Centrum Rozwoju.
7. Gry od marki Kapitan Nauka.

Pomoce logopedyczne:
1. Dmuchajka logopedyczna (możecie zrobić ją samodzielnie z plastikowego kubka, rękawicy gumowej i słomki lub kupić na Allegro 😉).
2. Kolorowe piórka; papierowe kwiatki, listki.
3. Bański mydlane różnego rodzaju, kształtu.
4. Figurki zwierzątek (domowe, egzotyczne, dinozaury).
5. Piłki: różne kształty, faktury, materiał.
6. Masy plastyczne: slime, piasek kinetyczny, ciasto lina.
7. Pacynki (byłoby świetnie gdybyście mieli chociaż jedną, która ma zęby i język, dzieci uwielbiają uczyć takie pacynki jak mają wykonywać ćwiczenia artykulacyjne 😉).

Blogi, strony www:

1. https://bubagada.pl/pomoz-dziecku-w-nauce-jezyka-praktyczne-wskazowki/
2. Logopeda Rybka.
2. Pani Logopedyczna.
3. Logotorpeda.
4. Ewa.Grzelak.Apraksja.

Inne pomoce:

1. Trzymam kciuki !
2. Jestem pewna, że wspólne ćwiczenia będą dla Was okazją do świetnej zabawy i owocnej pracy !

Drodzy Rodzice !

Pamiętajcie, że na rozwój artykulacji dziecka wpływa wiele czynników, takich jak : sposób jedzenia, oddychanie, sprawne narządy mowy, jak również stymulacja słuchowa i motoryczna.

Jeżeli cokolwiek niepokoi Państwa w rozwoju funkcji językowych waszych pociech, warto skonsultować się z logopedą, który zbada artykulację dziecka, oceni budowę aparatu mowy oraz – jeżeli zajdzie taka potrzeba – wskaże specjalistów, do których należy się udać. Rodzicu nie zwlekaj – reaguj ! 😉

Pozdrawiam serdecznie,
Paulina Mionskowska – Logopeda 😉

Ćwiczenia oraz zawartość merytoryczna opracowana z pomocą:

1. Lityńska E., Zabawy wspomagające rozwój mowy najmłodszych dzieci, [w:] red. A Melon, Co mogę zrobić, aby moje dziecko pięknie mówiło?, Raabe, Warszawa 2012.
2. Molga W., Wspieranie rozwoju mowy z wykorzystaniem metody dobrego startu, [w:] red. A Melon, Gdy dziecko nie mówi, Raabe, Warszawa 2014.
3. Sobkowiak M., Jak wspierać rozwój przedszkolaka?, Samo Sedno, Warszawa 2019.
4. Sobkowiak M., Zabawy logopedyczne. Gimnastyka języka, Kapitan Nauka, Warszawa 2020.
5. Kapitannauka.pl