



ZDALNE NAUCZANIE - PROPOZYCJE ĆWICZEŃ DO WYKORZYSTANIA Z DZIECKIEM W DOMU

Materiał opracowano na podstawie doświadczeń zawodowych i własnych pomysłów, z wykorzystaniem fachowej literatury oraz grafiki z zasobów internetowych

Beata Anna Dąbrowska - logopeda



GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA

Jednym z warunków prawidłowej wymowy jest sprawne funkcjonowanie narządów artykulacyjnych: języka, warg, podniebienia miękkiego, żuchwy. Ich ruchy powinny być celowe i dokładne. Dlatego też narządy mowy trzeba ćwiczyć, aby wypracować maksymalną precyzję ich działania. Najlepiej trenować przed lustrem, żeby widzieć efekty swojej pracy. Drugim ważnym elementem jest nauka prawidłowego oddychania. Ta niezbędna czynność fizjologiczna, jest podstawą dobrej wymowy. Celem ćwiczeń oddechowych jest pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, zróżnicowanie fazy wdechowej i wydechowej, wyrabianie umiejętności pełnego i szybkiego wdechu oraz wydłużanie fazy wydechowej i dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi. Gimnastyka buzi i języka oraz ćwiczenia oddechowe mogą być każdorazowym wstępem do ćwiczeń logopedycznych w gabinecie specjalisty, ale też świetną zabawą w domu. Wspólne ćwiczenia z rodzicami sprzyjają zacieśnieniu więzi między rodzicami i dziećmi, rozwojowi kreatywności, uzyskaniu sprawności narządów artykulacyjnych, a w efekcie utrwalaniu prawidłowych nawyków artykulacyjnych i poprawnej wymowie.

Propozycje ćwiczeń usprawniających narządy mowy:



ĆWICZENIA WARG:

- ✓ Cmokanie, wysyłanie całusków
- ✓ Zakładanie wargi dolnej na górną i odwrotnie
- ✓ Przesadna artykulacja samogłosek a – i – o – u, itp.
- ✓ Naśladowanie jadącej karetki, wozu policyjnego e – o, e – o
- ✓ Półśmiech, robienie śmiesznych min, ryjka, itp.
- ✓ Parskanie, wprawianie warg w wibrację, naśladowanie konika, jadącego samochodu
- ✓ Wykonywanie naprzemiennie dzióbka i uśmiechu

ĆWICZENIA JEZYKA:

- ✓ Wysuwanie i chowanie języka
- ✓ Przesuwanie języka (przy otwartej buzi) z jednego kącika do drugiego
- ✓ Wysuwanie języka daleko na brodę
- ✓ Unoszenie języka w kierunku nosa
- ✓ Robienie kótek językiem (przy otwartej buzi)
- ✓ Oblizywanie ruchem okrężnym warg (np. posmarowanych dżemem, miodem)
- ✓ Spłaszczanie i zwężanie języka
- ✓ Dotykanie językiem kolejno ząbków górnych i dolnych (liczenie językiem zębów)
- ✓ Kłaskanie językiem (naśladowanie konika)
- ✓ Oblizywanie zewnętrznej i wewnętrznej strony zębów
- ✓ Wypychanie językiem policzków
- ✓ Robienie z języka rurki, skoczni narciarskiej, łopaty

ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO:

- ✓ Naśladowanie ziewania
- ✓ Naśladowanie chrapania na wdechu i wydechu
- ✓ Sztuczny kaszel z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej
- ✓ Wymawianie samogłosek z głoską k: ka, ko, ku, aka, aoko, eke, ak, uk, ok

ĆWICZENIA ŻUCHWY:

- ✓ Opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki
- ✓ Ruchy żuchwy do przodu i do tyłu
- ✓ Wykonywanie ruchów poziomych raz z zamkniętymi raz z otwartymi wargami



ĆWICZENIA ODDECHOWE:

- ✓ Wdech przez nos, wydech ustami
- ✓ Nadmuchiwanie baloników
- ✓ Puszczanie baniek mydlanych
- ✓ Zdmuchiwanie świeczki (pod kontrolą rodziców!) przy stopniowym zwiększaniu odległości
- ✓ Dmuchany ping – pong (przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej lub styropianowej pomiędzy dwiema czy trzema osobami siedzącymi wokół stolika)
- ✓ Za pomocą słomki układanie niewielkich elementów na planszy (ale na tyle dużych, żeby dziecko nie wciągnęło ich przez słomkę!)
- ✓ Dmuchanie na kłębuszki waty, wiatraczki, papierowe małe statki w wannie, itp.

Uwaga, pamiętamy, żeby podczas ćwiczeń oddechowych robić przerwy, dzieciom może zakręcić się w głowie!

Tyle teoria. Zdając sobie sprawę, że ciągle powtarzanie ćwiczeń narządów artykulacyjnych, wykonywanie ćwiczeń oddechowych czy powtarzanie kolejny raz wyrazów z ćwiczoną głoską może być dla dziecka po prostu nudne, proponuję włączyć te ćwiczenia do zabawy.

I proszę pamiętać o kilku zasadach

1. NAUKA PRZEZ ZABAWĘ:

Wybierz dla dziecka najbardziej atrakcyjną formę ćwiczeń. Możesz użyć gotowych pomocy, ale też przygotowanych przez was wspólnie materiałów. Dobrym sposobem jest pobudzanie ciekawości i kreatywności dziecka, a co za tym idzie jego chęci do ćwiczeń i nauki.

2. MOTYWACJA

Ponoć najtrudniej do pracy w domu jest zmotywować nie dzieci a rodziców ☺ Dlatego postarajmy się zaplanować rozsądna, ale określoną ilość czasu każdego dnia czy w tygodniu, które poświęcimy na ćwiczenia logopedyczne. Jeśli motywacja maleje, szukajmy nowych pomysłów i pomocy. Samodzielnie wymyślone zabawy na pewno pomogą rozbudzić motywację.

3. WYKORZYSTAJ KAŻDĄ OKAZJĘ DO ĆWICZEŃ

Wprawdzie ważne jest zapewnienie optymalnych warunków do nauki i pracy, ale często codzienne sytuacje same proszą się o wykorzystanie. Np. pozwólmy dzieciom oblizać talerz (świetne ćwiczenie języka), żuć gumę (żuchwy) czy robić śmieszne miny (pracują mięśnie całej twarzy).

4. NAGRODY

Każdy lubi być nagradzany za swoją pracę i wysiłek. Nawet najmniejszy nagródź pochwałą. Stwórzcie plan i jasne zasady nagradzania po każdym ćwiczeniu. Nagrodą nie musi być rzecz, może to być np. przeczytanie dziecku ulubionej bajki, a może zdecydowanie jak chciałoby spędzić wspólne sobotnie popołudnie.

5. DOBRY PRZYKŁAD

Ćwicz razem z dzieckiem. Robienie głupich minek przed lustrem, wymyślanie zabaw, wspólne granie, nie tylko pomoże ćwiczyć buzię, oddech, czy inne konkretne umiejętności językowe, ale też wzmocni Waszą więź, a terapia i nauka będzie bardziej efektywna.

6. CIERPLIWOŚĆ

Pamiętaj, że na rezultaty trzeba zapracować. Czasem mija sporo czasu, zanim pojawia się pierwsze efekty. Nie zniechęcaj się, Wasza praca na pewno zaowocuje!

7. KONTAKT Z LOGOPEDĄ

Pamiętaj, że jeśli masz jakikolwiek pytania i wątpliwości czy robisz coś dobrze czy źle, skontaktuj się z logopedą!

Moje propozycje ćwiczeń i Zabaw domowych:

- ❖ **GRA PLANSZOWA** - stwórzmy grę, gdzie na każdym kolejnym polu trzeba będzie wykonać jakieś ćwiczenie oddechowe lub narządów artykulacyjnych. Wystarczy kartka papieru, mazak, pionki i kostka. Pola to mogą być narysowane chmurki, słoneczka, samochodziki....Na każdym z pól można narysować minkę, którą trzeba wykonać. Na następne pole możemy przesunąć się tylko wtedy, gdy dobrze wykona się zadanie. Wygrywa pierwszy na mecie.
- ❖ **LOTERYJKA** – potnijmy kartkę brystolu na prostokąty, np. wielkości kart do gry. Można do tego wykorzystać starą lub nową talię kart. Na jednej stronie narysujmy lub opiszmy jakie zadanie trzeba wykonać, drugą zostawmy czystą. Odwróćmy karty czystą stroną do góry i na zmianę losujemy kartoniki. Za dobre wykonanie zadania, dostajemy punkt, żeton (np. plastikową nakrętkę). Wygrywa osoba z największą ilością żetonów.
- ❖ **HISTORYJKI LOGOPEDYCZNE** – zamiast powtarzania kolejnych ćwiczeń języka czy warg, wymyślmy krótką bajeczkę, np. Wiosenne porządki, Wizyta w ZOO, Na placu zabaw, Budujemy akwarium, Wycieczka do lasu... Dorosły opowiada historyjkę, a buzia dziecka i narządy artykulacyjne, zamieniają się w aktorów, wykonujących określone zadania. Np.... Pewnego dnia wybraliśmy się na wycieczkę do ZOO. Tuż po wstaniu przeciągamy się ziewamy, robimy kilka ćwiczeń oddechowych. Jemy śniadanie (wykonujemy ruchy żuchwą naśladujące jedzenie), pijemy (możemy wciągać powietrze przez słomkę), myjemy ząbki (językiem szorujemy je po wewnętrznej i zewnętrznej stronie). Jedziemy do ZOO. Najpierw pociągami (naśladujemy jadący pociąg czu-czu-czu..), potem samochodem (wprawiamy wargi w ruch, naśladując motorek). Wchodząc do ZOO rozglądamy się wokół (język wysuwa się z buzi i przesuwamy na boki) i idziemy oglądać zwierzęta. Widać jak zebry biegają po trawie (kłaskanie językiem), a żyrafy żują trawę (robimy kółka dolną szczęką), słonie polewają się wodą (dmuchanie przez zwinięty w rulonik język). Dalej widać ryczącego lwa (otwieramy szeroko buzię) i hipopotama (nadymamy policzki). W stawie pływa znudzony krokodyl z paszczą pełną ostrych zębów (ziewamy, liczymy ząbki językiem), a z błota wychodzi żółw, który wysuwa głowę ze skorupy i patrzy co się wokół dzieje (wysuwamy język, dotykamy na zmianę kącików ust, robimy nim kółka)....

Proste? ☺ Myślę, że nie zabraknie Państwu wyobraźni. Każdą z takich wymyślonych opowiadań można potem spróbować zilustrować.

- ❖ **KALAMBURY I ZABAWY DŹWIĘKONAŚLADOWCZE** – zrobimy konkurs dla domowników. Najpierw niech dziecko poda nazwy zwierząt (np. ulubionych lub dzikich albo domowych). Może je narysować albo napisać ich nazwy (każdy na oddzielnym kartoniku czy zwykłej karteczce). Wszystkie kartki leżą na stole, losujemy określone zwierzę i jak w kalamburach, nie można podać nazwy tego zwierzęcia, ale można je pokazać, naśladować odgłos, który wydaje. Wygrywa ten z domowników, który najlepiej pokazuje i naśladuje zwierzęta lub ten, który najlepiej odgaduje.
- ❖ **GŁOSKOWY DETEKTYW DOMOWY** – Znajdź w swoim domu albo w określonym pomieszczeniu (np. w kuchni, swoim pokoju albo w samej lodówce) jak najwięcej rzeczy, których nazwy zaczynają się określoną głoską (najlepiej ćwiczoną na zajęciach logopedycznych) lub słysząc te głoskę w nazwie. Może to zrobić każdy z domowników. Miano najlepszego detektywa dostaje osoba, która znalazła największą ilość takich przedmiotów.
- ❖ **LOGOPEDYCZNE GRAFFITI** – wykonaj rysunki jak największej liczby przedmiotów, roślin, zwierząt, które w swojej nazwie zawierają określone głoski. Rysunki, jak przy graffiti wykonaj mocno zaznaczając kontur. Zaprosz domowników na wystawę swoich prac, niech wspólnie odgadną co na nich jest.
- ❖ **LOGOPEDYCZNY FITNESS** – połączmy rozwijanie i kształcenie umiejętności językowych z gimnastyką. Np. Zrób tyle przysiadów ile jest sylab/głosek w Twoim imieniu; zrób dwa razy więcej skłonów niż tyle, ile wypadło Ci ostatnio zębów; podskocz na jednej nodze tyle razy, ile jest osób w domu; dotknij prawą ręką lewego ucha szumiąc jednocześnie jak las albo sycząc jak wąż; rzuć papierową kulką do kosza, a potem tyle razy podskocz obunóż, ile razy udało Ci się trafić do kosza.. itp.
- ❖ **WASZA WYOBRAŹNIA I KREATYWNOŚĆ** – to są właśnie nieograniczone zasoby. Wierzę w Państwa i zachęcam do wspólnej zabawy, ale też do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i odkryciami. Chętnie skorzystam z Państwa pomysłów!!! ☺ ☺ ☺