

Zabawy i ćwiczenia logopedyczne dla starszych przedszkolaków i nie tylko...

Ćwiczenia słuchowe stanowią bardzo ważną grupę ćwiczeń logopedycznych, ponieważ w przypadku dzieci starszych służą budowaniu prawidłowych wzorców słuchowych poszczególnych głosek. Opóźnienia i zaburzenia rozwoju mowy często mają miejsce w wyniku opóźnień rozwoju słuchu fonematycznego, polegającego na wyróżnianiu i różnicowaniu głosek podobnych i tzw. opozycyjnych. Stymulując funkcje słuchowe przyczyniamy się do rozwoju mowy dziecka.

1. Wyróżnianie wyrazów w zdaniu. (Dziecko układa tyle klocków, rysuje tyle kółeczek, robi kroków, klaszcze, ile słów słyszy w danym zdaniu).
2. Wyróżnianie sylab w wyrazach poprzez wystukiwanie, wyklaskiwanie, badanie ile razy opadnie żuchwa (na rękę).
3. Nazywanie obrazków – dziecko kończy wyraz po pierwszej sylabie wypowiedzianej przez logopedę, nauczyciela, rodzica, a potem odwrotnie – dziecko zaczyna.
4. Dzielenie na sylaby wyrazów, imion dzieci (na początku łatwych).
5. Wyszukiwanie wyrazów, imion dwu- i trzysylabowych.
6. Wyszukiwanie słów na podaną przez n-la sylabę, następnie głoskę.
7. Rozpoznawanie określonej sylaby w rozsypance sylabowej, np. ba, pa, ta, da, la, ra.
8. Wyróżnianie określonej głoski (jako przygotowanie do jej wywołania) wśród innych głosek, następnie w wyrazach, zwrotach, zdaniach a nawet krótkich tekstach wierszy.
9. Różnicowanie głosek podobnych, bądź opozycyjnych tj. s-ś, z-ż, c-ć, dz-dź; s-sz, z-ż, c-cz, dz-dź; l-r; p-b, f-w, t-d, k-g, itp. izolowanych i w wyrazach.
10. Synteza głoskowa wyrazów z podanych głosek, np. Co to jest? s-a-d, o-k-o, l-a-s.
11. Wydzielanie głosek na początku wyrazu, na końcu i w środku.
12. Dzielenie na głoski łatwych a następnie coraz trudniejszych słów.
13. Zabawy z wyrazami różniącymi się jedną głoską: bułka – półka, domek – Tomek, koza – kosa, wata – wada, koń – toń, wór – wiór itp.
14. Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej (np. ze znaczkami +, -).

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia powinny być prowadzone w formie zabawy, z wykorzystaniem różnych pomocy, np. piórek, piłeczek, bibułek, zabawek na sznurkach, wiatraczków itp. także wplatane w opowieści i zabawy ruchowe.

1. Wdech nosem (usta zamknięte) i długi wydech ustami.
2. Dmuchiwanie na płomień świecy lub pasek sztywnego papieru.
3. Dmuchiwanie na kulki z waty, papieru, na wiatraczek, piórka, bibułki.
4. Chłodzenie „gorącej zupy” – dmuchiwanie ciągłym strumieniem.
5. „Zdmuchiwanie mleczka” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
6. Chuchanie na zmarznięte ręce.
7. Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffff, szszsz.
8. Naśladowanie węża, balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym: „sssss”.
9. Nadmuchiwanie balonika.
10. Naśladowanie syreny: „eu-eu-eu”, „au-au-au” – na jednym wydechu.

11. Wydmuchiwanie baniek mydlanych.
12. Wybrzmiewanie głosek, sylab, wyrazów na jednym wydechu.
13. Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.
14. Powtarzanie zdań szeptem.
15. Naśladowanie śmiechu różnych osób.

Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych służą rozwijaniu sprawności narządów artykulacyjnych (języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego). Niemal każda głoska wymaga innego ułożenia tzw. artykulatorów. Systematyczne ich usprawnianie prowadzone równoległe z zabawami słuchowymi i oddechowymi często dają bardzo dobre wyniki w postaci prawidłowo realizowanych głosek. Ćwiczenia te początkowo powinny być wykonywane przed lustrem przy kontroli wzrokowej i powinny być wielokrotnie powtarzane w celu zautomatyzowania prawidłowych układów artykulacyjnych.

Ćwiczenia warg:

1. Wymawianie na przemian „a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
2. Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „iii”.
3. Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „uuu”.
4. Naprzemienne wymawianie „i – u”.
5. Cmokanie, mlaskanie, parskanie, motorek (wprawianie warg w drganie).
6. Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
7. Dmuchiwanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
8. Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y, o-a-y-i-u, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o.
9. Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
10. Wsuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech” przy zamkniętych zębach.
11. Wsuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
12. Wsuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

Ćwiczenia języka:

1. Wsuwanie języka do przodu, chowanie w głąb jamy ustnej.
2. Sięganie językiem do nosa, brody, w stronę ucha lewego i prawego.
3. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych.
4. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust (żuchwa opuszczona).
5. „Mycie” językiem dolnych i górnych zębów przednich od środka.
6. Szukanie na zmianę dolnego i górnego dziąsła, następnie mycie.
7. Ślizganie językiem wzdłuż podniebienia.
8. Kląskanie całym językiem, następnie środkiem, czubkiem.
9. Język wysunięty w kształcie szpilki wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust.
10. Rynienka, rurka, placek, miseczka z języka.

11. Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „placka” i „szpilki”.
12. Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
13. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami przy zamkniętych ustach.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie, policzki i prawidłowe połykanie:

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.
5. Wymawianie sylab z głoskami tylnojęzykowymi k,g, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ku, ky, ki, ką, kę, ak, ok, ek, uk, yk, ik; aga, ogo, ugu, ygy, eke, yky, iki, igi, ago, egę itp.
6. Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.
7. Nadymanie policzków – „gruby miś”, wciąganie policzków – „chudy zajączek”.
8. Nabieranie powietrza w usta, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie.
9. Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego.
10. Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych, a następnie przy zamkniętych ustach.
11. Lizanie brzegiem języka górnego wałka dziąsłowego.
12. Trzymanie czubkiem języka kulki zbożowej przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
13. Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.

Te i inne zabawy logopedyczne warto stosować jak najwcześniej wykorzystując naturalne okazje podczas różnych zajęć domowych; gotowania, kąpieli, porządków, zabaw i gier z dzieckiem, spacerów, oglądania i czytania książeczek. Z czasem przyniosą one wymierne owoce zarówno w umiejętnościach werbalnych, jak i w nauce czytania i pisania.