

Wakacyjne rady logopedyczne!

Już za kilka dni rozpoczynają się wakacje, ale nie wakacje od pracy z poprawną wymową. Im dłuższa przerwa w ćwiczeniach – tym większe ryzyko niechcianych zmian.

Droży Rodzice!

Pamiętajcie o codziennych ćwiczeniach narządów mowy, oddechowych oraz artykulacyjnych. One nie muszą być nudne, oto kilka praktycznych wskazówek:

Zamiast czytania wieczornej bajki na dobranoc można razem z dzieckiem ułożyć bajkę logopedyczną – wówczas pobudzamy wyobraźnię dziecka i jednocześnie ćwiczymy narządy mowy!

Przykładowe bajki logopedyczne:

„Kubuś Puchatek” obudził się rano, przeciągnął i bardzo mocno ziewnął (*ziewanie*). Poczł, że jego brzusek jest pusty, wyruszył więc do lasu na poszukiwanie miodu. Idzie wyboistą ścieżką (*dotykamy czubkiem języka do każdego ząbka na górze i na dole*), rozgląda się na prawo (*czubek języka do prawego kącika ust*) i na lewo (*czubek języka do lewego kącika ust*). Próbuje wyczuć, gdzie może znajdować się dziupla z miodem (*kilka razy wdychamy powietrze nosem, a wydychamy buzią*). Stał przed wysokim drzewem. Spojrzał w górę (*językiem dotykamy do górnej wargi*) i zobaczył dziuplę, z której wypływał pyszny miodek. Kubuś zaczął więc wspinać się na drzewo. Sięgnął łapką do dziupli i wyjął ją oblepioną miodem. Oblizwał całą dokładnie (*wysuwamy język z buzi i poruszamy nim lekko do góry i na dół*) i wsunął łapkę po miód jeszcze raz (*ponownie naśladujemy oblizywanie ręki*). Podczas jedzenia Puchatek pobrudził sobie pyszczek. Teraz próbuje go wyczyścić. Oblizuje więc językiem dokładnie wargi, dotyka do kącików ust, a na koniec oblizuje ząbki (*usta przez cały czas są szeroko otwarte*).

Miś poczuł, że jego brzusek jest już pełen. Zszedł z drzewa i ruszył w drogę powrotną. Musiał iść tą samą, wyboistą dróżką (*dotykamy czubkiem języka do każdego ząbka na górze i na dole*), więc gdy doszedł do swojego domku był bardzo zmęczony (*wysuwamy język na brodę i dyszymy*). Położył się do łóżeczka i zasnął (*chrapiemy*).

„Indianie” wyruszają ze swojej wioski na polowanie. Żegnają się ze swoimi dziećmi (*cmokając całujemy palce prawej ręki*) i żonami (*cmokając całujemy palce lewej ręki*). Wsiadają na swoje konie i jadą (*naśladujemy językiem tętent koński, zmieniając brzmienie przez inny układ warg*) przez most (*usta jak do „u” i kłaskanie*), a potem przez prerię (*usta jak do „i” i kłaskanie*). Konie zmęczyły się (*parskanie*) i dają znak, że chcą pić: *ihaha, ihaha, ihaha*. Indianie zatrzymują swoje konie: *prrr.....prrr.....prrr....* Konie piją (*ruchy języka z dołu do góry, naśladujące picie zwierzęcia*). Nagle Indianie ujrzeli zwierzynę i strzelili z łuku. Zbliżała się noc, więc musieli rozpaścić ognisko. Nie mieli zapalek. Zaczęli od małej isierki i musieli mocno dmuchać, żeby ognisko się rozpało (*dmuchanie w złączone ręce*). Upiekli na ogniu zwierzynę i zrobili sobie ucztę (*mlaskanie i oblizywanie szeroko otwartych ust*). Po jedzeniu zapalili fajkę pokoju (*między wargi wkładamy szpatułkę lub ołówek i mocno trzymamy*). Po pewnym czasie zachciało im się spać (*ziewanie*) i zasnęli (*chrapanie*). Rano Indianie zwołali rozbiegane konie: *a-e-o, y-u-i* (*przeciągamy samogłoski*). Wsiadli na nie i pojechali przez prerię (*usta jak do „i”, kłaskanie*), a potem przez most (*usta jak do „u” i kłaskanie*). Wrócili do wioski i witają się ze swoimi

dziećmi (cmokając całujemy palce prawej ręki) i żonami (cmokając całujemy palce lewej ręki).

Na polanie bardzo smacznie spał sobie „**Osiólek**” (chrapanie). Gdy nastał ranek, osiołek się zbudził, bardzo szeroko otworzył swoją buzię i ziewał (ziewamy). Nagle poczuł się głodny. Nabrał więc sporo trawy do pyska (otwieranie i zamykanie ust) i dokładnie zaczął ją żuć (żucie). Po swoim śniadaniu osiołek oblizuje ząbki, żeby były czyste - każdy ząbek po kolei (przesuwamy językiem po zębach). Jedno źdźbło przykleiło się do podniebienia, trzeba je koniecznie oderwać (przesuwamy językiem po podniebieniu). Osiołek po swoim jedzeniu biega po polance (kłaskanie), a ruchy te naśladuje język - raz w górę (język do nosa), raz w dół (język na brodę, buzia szeroko otwarta). Zmęczony osiołek podchodzi do strumyka i pije wodę (język zwinięty w rurkę). Przed nocnym spaniem osiołek dokładnie myje każdy ząbek (język przesuwamy po wewnętrznej i po zewnętrznej ścianie zębów) oraz policzki (językiem przesuwamy po wewnętrznej stronie policzków).

ĆWICZENIA ODDECHOWE:

Prawidłowe oddychanie to oddychanie nosem. Nie wykonujemy ćwiczeń oddechowych z dziećmi przeziębionymi, zakatarzonymi. Ćwiczenia oddechowe wydłużają fazę wydechu (mówimy na wydechu), regulują pracę przepony, pogłębiają oddech i pozwalają nim dowolnie gospodarować. Ćwiczenia te powinny trwać krótko, około 2 -3 min. Można więc codziennie wykonywać inne wybierając z poniższych propozycji:

Zabawy w dmuchanie:

Proponujemy dzieciom następujące zabawy:

- zabawy z rurką lub słomką i wodą w szklance (burza w szklance wody),
- słomkę wkładamy do szklanki z wodą i nie dotykając jej powierzchni, wydmuchujemy w wodzie „dołek”,
- rurką zdmuchujemy kawałki papieru z gładkiej powierzchni stolika, potem z powierzchni chropowatej; rozdmuchujemy kawałki papieru z gładkiej powierzchni stolika, potem z powierzchni chropowatej; rozdmuchujemy kaszę, ryż, sól,
- dmuchamy na waciki, gąbkę, piórka- przy tych ćwiczeniach posługujemy się raz nosem, raz ustami,
- przyciągamy rurką (na wdechu) różne lekkie przedmioty np. papierki, watę, piłeczki ping-pongowe, fasolę,
- zawody: kto dmuchnie dalej?; kto mocniej?; kto szybciej?; kto trafi do celu?

Zabawy mogą odbywać się przy stoliku i na podłodze; w pozycji stojącej, leżącej i siedzącej; nieruchomo jak i w ruchu – czołgając się lub skacząc.

- dmuchanie na wiatraczki, paski papieru lub kulki z waty umocowane na nitkach.

Świeca:

Bawimy się z płomieniem świecy:

- dmuchamy leciutko, aby płomień drgał, ale nie zgasł,
- dmuchamy tak, aby drgał rytmicznie (kontrolowany wydech) i nie gasł,
- staramy się zdmuchnąć ogień z dużej odległości,
- zdmuchujemy z dużą siłą z bliska,
- zdmuchujemy kilka świeczek jednocześnie.

Piłeczka ping-pongowa:

Piłeczkę kładziemy na środku stolika. Po obu stronach siedzą lub klęczą dzieci / dorośli, w takiej pozycji, by usta miały na poziomie powierzchni stolika i:

- lekko dmuchamy na piłeczkę, tak by przechodziła „piechotę” przez stolik od jednego do drugiego dziecka / dorosłego,
- dmuchamy na piłeczkę starając się wbić przeciwnikowi „gola”,
 - staramy się wbić „gola” w bramkę zbudowaną z klocków,
 - wrzucamy piłeczkę do miski z wodą i dmuchamy do brzegu przeciwnika,

Labirynt:

Przedmuchiwanie małego kawałka styropianu, chrupek, małych kulek z bibuły lub podbarwionej farbą kropli wody przez labirynty narysowane na kartce papieru włożonej do plastikowej, przezroczystej koszulki na dokumenty.

Wyścigi:

Rysowanie trasy na dużej kartce papieru i przedmuchiwanie papierowych kulek lub lekkich zabawek.

Oddech i ruch:

Stajemy w lekkim rozkroku, kładąc ręce na biodrach. W czasie wdechu łokcie odchylają się do tyłu, w czasie wydechu przesuwają się do przodu. Jednocześnie palcami naciskamy brzuch – robimy to powoli.

Stajemy w wyprostowanej pozycji. Przy wdechu unosimy ręce bokiem do góry. Przy wdechu powoli opuszczamy je w dół.

Stoimy wyprostowani. Unosimy ręce wysoko, jak to tylko możliwe, i głęboko wdychamy powietrze.

Następnie zginamy kolana, pochylając się luźno do przodu i głośno wydmuchujemy powietrze z puc.

Życzeń przyjemnych i wesołych wakacyjnych zabaw logopedycznych!

logopeda szkolny - Małgorzata Suchocka