

Ćwiczenia logopedyczne dla dzieci przedszkolnych, które można wykonać w domu

Wśród dzieci przedszkolnych dużą grupę stanowią dzieci z wadami wymowy, a nawet głębszymi zaburzeniami językowymi. Oto przykładowe ćwiczenia do zastosowania w terapii jak i profilaktyce u dzieci w wieku przedszkolnym.

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

Przykłady dla dzieci młodszych:

1. „Co słyszysz?” – dziecko siedzi z zamkniętymi oczami i nasłuchuje, rozpoznaje odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.
2. „Zgadnij, co wydało dźwięk?” – uderzanie pałeczką w szkło, fajans, metal, kamień, drewno itp. Toczenie różnych przedmiotów po podłodze / np. piłki, kasztana, kamienia/, rozpoznawanie odgłosu przez dziecko.
3. Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie – groch, kamyki, gwoździe, cukier, kasza itp.
4. Uderzanie o siebie klocekmi, łyżeczkami, garnuszkami; uderzanie łyżeczką o pustą szklankę, o szklankę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gniecenie papieru, przelewanie wody (z wysokości, z niska), drapanie po szkłe, papierze, stole.
5. Rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku – miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (dużo- mało), głośności (cicho – głośno).
6. Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.
7. Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt: kota, psa, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi itp.
8. Rozróżnianie odgłosów pojazdów: samochodu, pociągu, motoru, traktora itp.
9. Rozpoznawanie po dźwięku różnych urządzeń domowych, np. odkurzacz, mikser, suszarka, pralka itp.

Przykłady dla dzieci starszych:

1. Wyróżnianie wyrazów w zdaniu. (stawiamy tyle klocków, rysujemy tyle kółeczek, klaszczemy tyle razy ile słów słyszy dziecko w wypowiedzianym zdaniu).
2. Wydzielanie sylab w wyrazach poprzez wystukiwanie sylab, wyklaskiwanie, badanie ile razy opadnie żuchwa / na rękę/ przy wybrzmiewaniu sylab.
3. Nazywanie obrazków – dziecko kończy wyraz po pierwszej sylabie wypowiedzianej przez logopedę, nauczyciela, rodzica, a potem odwrotnie – dziecko zaczyna.
4. Dzielenie na sylaby imion dzieci / na początku łatwych/.
5. Wyszukiwanie imion dwu- i trzysylabowych.
6. Wyszukiwanie słów z podaną sylabą.
7. Rozpoznawanie określonej sylaby w rozsypance sylabowej, np. ba, pa, ta, da, la, ra.
8. Wyszukiwanie imion rozpoczynających się od samogłoski, następnie od podanej spółgłoski.
9. Dzielenie na głoski łatwych a następnie coraz trudniejszych słów.
10. Ćwiczenia różnicujące: bułka – półka, domek – Tomek, koza – kosa itp.
11. Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej (np.: czy dobrze powiedziałam: pes-pies)

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, baniek mydlanych, chrupek, wiatraczków itp. Są także wplatane w opowieści i zabawy ruchowe.

Przykłady:

1. Wdech nosem (usta zamknięte) i wydech ustami.
2. Dmuchanie na płomień świecy.
3. Dmuchanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek.
4. Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.
5. Chłodzenie „gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.
6. „Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
7. Chuchanie na zmarznęte ręce.
8. Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffff, szszsz.
9. Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ ssss”.
10. Nadmuchiwanie balonika.
11. Naśladowanie syreny – „ eu-eu- eu”, „ au-au-au” – na jednym wydechu.
12. Wyścigi chrupek – dmuchanie w parach.
13. Dmuchanie na piórko, balonik- aby nie spadł.
14. Liczenie na jednym wydechu.
15. Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.
16. Powtarzanie zdań szeptem.
17. Naśladowanie śmiechu różnych osób:
 - staruszki: che- che- che
 - kobiety – wesołe cha- cha- cha
 - mężczyzny – rubaszne ho- ho- ho
 - dziewczynki – piskliwe, chichotliwe chi- chi- chi.

Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych

U większości dzieci z problemami o podłożu artykulacyjnym występuje obniżona sprawność narządów / 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, podniebienia 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. Optymalną sytuacją byłoby, gdyby ćwiczenia prowadzone były według zaleceń logopedy.

Ćwiczenia logopedyczne początkowo powinny być wykonywane przy kontroli wzrokowej – przed lustrem, stopniowo przechodząc do ćwiczeń bez kontroli wzroku. Większość ćwiczeń wymaga wielokrotnego powtarzania, więc konieczne jest stosowanie metod zabawowych.

Ćwiczenia warg:

1. Wymawianie na przemian „ a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
2. Oddalanie od siebie kąćków ust – wymawianie „ iii”.
3. Zbliżanie do siebie kąćków ust – wymawianie „ uuu”.
4. Naprzemienne wymawianie „ i – u”.

5. Cmokanie.
6. Parskanie/wprawianie warg w drganie/.
7. Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
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. Wysuwanie warg w „ ryjek”, cofanie w „ uśmiech”.
11. Wsuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
12. Wsuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

Ćwiczenia języka:

1. „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
2. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
3. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
4. Wsuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
5. Kłaskanie językiem (odgłos jadącego konika).
6. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / zuchwa opuszczona/.
7. Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kąca ust.
8. Rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
9. Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
10. Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
11. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

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 połączeń typu: ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk...
6. Wypowiadanie: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, igi, ogo, egę itp.
7. Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte.

Ćwiczenia policzków:

1. Nadymanie policzków – „ gruby miś”.
2. Wciąganie policzków – „chudy zajaczek”.
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
4. Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”.
5. Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Ćwiczenia prawidłowego połykania:

Wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym (górką za górnymi zębami):

1. Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
2. Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
3. Trzymanie czubkiem języka przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny (opłatek, wafelek, cukierek typu tik-tak)
4. Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.

Źródło: zasoby internetowe