

## Ćwiczenia Języczka Wędrowniczka

### Szanowni Rodzice

Mowa towarzyszy nam wszędzie. Posługujemy się nią w domu, w przedszkolu, szkole, w pracy, w trakcie zabawy i nauki, służy nam do komunikacji. Dlatego ćwiczenia mające za główny cel stymulowanie poprawnego rozwoju mowy dziecka, należy traktować poważnie i systematycznie. Trzeba jednak zaznaczyć, że każde dziecko pracuje swoim indywidualnym trybem. Im częściej jednak, stymulujemy aktywność dziecka w zakresie mowy, tym większa jest szansa na pozyskanie progresu oraz pokonanie ewentualnych nieprawidłowości.

Diagnozy w jakim kierunku i stopniu wymowa dziecka wykracza poza ogólnie przyjęte normy rozwoju, dokonuje logopeda. Również on planuje działania, wywołuje poprawnie brzmiące dźwięki oraz kontroluje postępy w terapii. Postępy są tym szybsze i większe, im częściej mały pacjent podlega działaniom terapeutycznym. Istotnym jest, aby najbliższe otoczenie dziecka - rodzina, uczestniczyła w terapii i zachęcała dziecko do wysiłku w stosowaniu wskazówek logopedy poza jego gabinetem.

Najczęściej spotykane wady wymowy w zakresie niepoprawnej wymowy tak zwanych głosek dentalizowanych [ś, ź, ć, dź], [s, z, c, dz] i [sz, ż, cz, dż] to:

- a) **Seplenienie proste** - gdy głoski [ś, ź, ć, dź], [s, z, c, dz] oraz [sz, ż, cz, dż] są wzajemnie przez siebie zastępowane, np. zamiast słowa [sanki] dziecko wymawia [sianki], zamiast słowa [szafa] pojawia się [siafa] lub [safa].
- b) **Seplenienie międzyzębowe** - gdy podczas wymowy ww. głosek siekacze są niedostatecznie domknięte, a czubek języka przeciska się pomiędzy nimi.
- c) **Seplenienie boczne** - pojawia się kiedy podczas wymowy głosek dentalizowanych strumień powietrza zamiast środkiem języka uchodzi bokiem, a on sam jest ułożony niesymetrycznie.

Rozwój mowy pod względem poprawnej wymowy głosek powinien się zakończyć ok. 6 - 7 roku życia dziecka. U niektórych dzieci okres ten trwa nieco dłużej. Rozwój umiejętności werbalnych postępuje równolegle z rozwojem sprawności ruchowej, również narządów artykulacyjnych. Czynność mówienia jest umiejętnością bezpośrednio uwarunkowaną przez poziom ich sprawności. Mowa wytwarzana jest dzięki skoordynowanym ruchom mięśni języka, warg, gardła, podniebienia, krtani i płuc. Dlatego bardzo istotnym jest, aby wszystkie te mięśnie były **sukcesywnie i konsekwentnie ćwiczone**.

### GIMNASTYKA BUZI JĘZYKA

Poniżej zamieszczam propozycje zabaw – ćwiczeń narządów artykulacyjnych i oddechowych. Ćwiczenia należy wykonywać kilka razy dziennie, ćwicząc przed lustrem.

#### ZESTAW I

- a) Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je **zaczarowanym miejscem, parkingiem** itp. w którym język (krasnołudek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię;
- b) Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków np. halls (z wgłębieniem w środku) itp. Zlizywanie np. nutelli, miodu, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach;
- c) **Konik** jedzie na przejażdżkę - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o

- podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania;
- d) **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu;
  - e) **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą raz w lewą stronę;
  - f) **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony;
  - g) **Malarz** - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła;
  - h) **Młotek** - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoźdźca;
  - i) **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz;
  - j) **Słoń** - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz; dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.

## ZESTAW II

- a) próby dmuchania na zbyt gorącą herbatę, zupę, itp;
- b) ziewanie, zasłaniając usta - „zmęczony lew”;
- c) chuchanie na zmarznięte dłonie;
- d) dmuchanie w instrumenty typu piszczałki, flety, gwizdki, itp. pod warunkiem, że dziecko nie ma nadwrażliwości słuchowej;
- e) próby dmuchania przez słomkę do buteleczki z przegotowaną wodą lub sokiem (wody, a tym bardziej soku powinno być niewiele, aby nie rozlać zawartości);
- f) próby zdmuchiwanie płomyka świeczki; stopniowe oddalanie świeczki od twarzy dziecka;
- g) próby dmuchania na bańki lub samodzielnego wydmuchiwanie baniek mydlanych;
- h) próby dmuchania na waciki, piórka, styropianowe kulki, piłeczkę pingpongową, papierowe ludziki (...) leżące na dłoni, blacie stołu, papierze ściernym, kawałku dywanika.
- i) rozsyłanie „buziaczków” - cmokanie;
- j) picie przez słomkę;
- k) kiedy dziecko ziewa nie karć go (to przecież naturalne zachowanie), lepiej poproś, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta - nadaj tytuł takiej zabawie, np. „senny tygrys”;
- l) gdy na talerzu został ulubiony sos lub rozpuszczony lód - pozwólmy dziecku go wylizać. To ćwiczenie, choć jest mało eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka;
- m) jeśli dziecko dostało lizaka zachęć, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze;
- n) przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponuj dziecku zliczanie zębów czubkiem języka lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno; u małych dzieci wystarczy jeśli dotkną one czubkiem języka korony zębów po bokach i z przodu - bez konieczności pojedynczego dotykania każdego z nich;
- o) korzystając z okazji wspólnego rysowania, sprawdź czy dziecko potrafi narysować kółko (językiem dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kąca ust);
- p) po posiłku zachęćmy dziecko do „buziakowych porządków”. Język zamienia się w miotełkę lub szczoteczkę, która wymiata resztki jedzenia ze wszystkich zakamarków - pomiędzy wargami i zębami oraz policzkami i zębami. Czubek języka szuka drobin pokarmu ukrytych: między wargą (policzkiem) a linią dziąseł zębów dolnych - najpierw na wysokości siekaczy, potem trzonowców. Następnie między wargą (policzkiem) a linią dziąseł zębów górnych - na wysokości siekaczy a potem trzonowców;
- q) żucie pokarmów, dmuchanie na talerz z gorącą zupą lub dowolne lekkie przedmioty,

chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, puszczenie baniek mydlanych a nawet popychanie językiem papierowych statków na wodzie to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

- r) lis gonii zająca i bardzo się zmęczył, wysunął język i dyszy; dziecko wysuwa język jak najdalej i pokazuje dyszącego lisa;
- s) kotek pije smaczne mleczko - próby poruszania wytkniętym językiem z dołu w górę;
- t) huśtawka dla krasnoludka - próby poruszania wysuniętym przed linie warg językiem na boki do prawego i lewego kącika warg;
- u) naśladowanie chomika - próby wypychania policzka językiem raz z prawej raz z lewej strony;
- v) konik jedzie na przejażdżkę; dziecko naśladuje konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania. „Klaskać” możemy z ustami szeroko otwartymi jak do głoski [a] (- „jedzie konik po asfalcie, głośno uderza kopytami”), albo ściągniętymi jak do głoski [u] (- „jedzie konik po trawie, cicho uderza kopytami”); konik może również ciągnąć wóz pod górkę - klaskamy powoli - lub zbiegać z górki - klaskamy szybko.

### ĆWICZENIA ROZBUDOWUJĄCE UWAGĘ SŁUCHOWĄ

- a) „zgadnij gdzie jest?” - chowamy za swoimi plecami potrafiącą wydawać dźwięk zabawkę (np. dzwoneczek), uruchamiamy ją i pytamy dziecko gdzie się schowała zabawka;
- b) z wykorzystaniem grających zabawek (zwierzątek, pozytywek, małego pianina, itp. rekwizytów) zabawa: „zgadnij, co gra?” - procedura ćwiczenia w propozycji poniżej;
- c) próby rozpoznawania odgłosów docierających zza przysłony (lub pleców dziecka) przez wskazywanie źródła dźwięku lub samodzielne jego odtwarzanie (klaskanie, tupanie, odgłos przelewania wody, rozdzierania papieru, dźwięku kluczy, potrząsanego słoika z kaszą, pudełka z guzikami, puszek z drobnymi monetami, itd.); *[procedura: pokazujemy dziecku dwa przedmioty i sposoby wydobywania z nich dźwięków, np. uderzanie łyżeczką o słoiczek oraz darcie kartki papieru; dajemy dziecku chwilę na samodzielne zapoznanie się z dźwiękami; prosimy dziecko o zasłonięcie oczu lub odwrócenie się plecami do źródła dźwięku. Po wysłuchaniu dźwięku, zadaniem dziecka jest otworzyć oczy i wskazać, którego przedmiotu dotyczył dźwięk. Możemy dziecku pozwolić samodzielnie wydobyć dźwięk z przedmiotu, który stanowił zagadkę];*
- d) próby rozpoznawania głosów zwierząt zarejestrowanych na taśmie magnetofonowej lub płycie CD, próby wskazywania ich na rekwizytach typu zabawki bądź fotografii; później, zgodnie z zasadą stopniowania trudności (małych kroków) - próby samodzielnego naśladowania rozpoznanego zwierzęcia (w pierwszej kolejności głosy zwierząt bardziej znanych dziecku, np.: psa, kota, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi, konia, kurcząt, świni, gołębia; potem głosy zwierząt, z którymi dzieci stykają się rzadziej, np.: kozy, osła, lwa, mewy, wrony, wróbla, żaby, bociana itp.);
- e) zabawa „Co słyszysz?”; słuchanie odtwarzanych z taśmy odgłosów, próby wskazywania ich obrazkowych odpowiedników lub próby ich naśladowania (np. stukot butów o bruk (tup, tup), odgłos samochodów, (brym, brym), tykanie zegara (tik, tak), wbijanie gwoździ w deskę, pukanie do drzwi (puk, puk), kapanie wody z kranu (kap, kap), szum wiatru w drzewach (szuuu), itd.).

#### Bibliografia:

- 1) G. Demel, Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola, Warszawa 1996.
- 2) G. Demel, Wady wymowy, Warszawa 1974.
- 3) L. Kaczmarek, Nasze dziecko uczy się mowy, Lublin 1966.
- 4) M. Przetacznikowi-Gierowska, G. Makielo - Jarża, Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego, Warszawa 1985