

# BIULETYN LOGOPEDYCZNY

## Styczeń 2015



Witamy serdecznie w kolejnym wydaniu *Biuletynu Logopedycznego*. Ten numer będzie poświęcony zabawom i ćwiczeniom dla przedszkolaków.

Wiek przedszkolny to okres rozwoju swoistej mowy dziecka. Należy pamiętać, że nie jest ona jeszcze w pełni ukształtowana: to czas doskonalenia wymowy głosek ukształtowanych do 3 r.ż. (samogłoski, spółgłoski m. in. p, b, m) i zdobywania umiejętności nowych (s, z, c, dz, sz, ż, cz, dż, r). Praca z dzieckiem na tym etapie rozwoju mowy polega głównie na doskonaleniu oddechu, umiejętności postępowania się głosem, używania akcentu, rytmu, melodii, różnicowania dźwięków mowy, dokonywania analizy i syntezy słuchowej.

Najwcześniej, bo już w momencie narodzin, pojawiają się sprawności oddechowe. Od nich zaczynamy zabawy z dziećmi w wieku przedszkolnym.

**Ćwiczenia oddechowe** stanowią podstawę wszystkich kolejnych ćwiczeń wspomagających mowę. Najwięcej potrzebują ich dzieci najmłodsze.

Ćwiczenia te bowiem usprawniają aparat oddechowy, zwiększają pojemność płuc, kształtują ruchy przepony, a także

uczą ekonomicznej gospodarki powietrzem w czasie mówienia. Formy ćwiczeń dostosowuje się do wieku i możliwości dziecka.



Procesowi oddychania dobrze służą ćwiczenia wykonywane w różnych pozycjach: stojącej, leżącej, siedzącej. Najlepszą sytuacją do prowadzenia ćwiczeń oddechowych stanowi pobyt na spacerze. Najlepszy czas dla ćwiczeń oddechowych to poranek (przed jedzeniem) lub 2-3 godziny po posiłku (bezpośrednio po jedzeniu praca narządów oddechowych jest utrudniona).

### UWAGA!

W ćwiczeniach oddechowych nie uczestniczą dzieci przechodzące w tym czasie choroby górnych dróg oddechowych!

### Propozycje ćwiczeń oddechowych dla najmłodszych i tych starszych

- ▶ Czy potrafisz tak dmuchać na balon, aby zaczął fruwać? Weź głęboki wdech do brzuszka, a następnie ułóż usta do dmuchania i powoli wypuszczaj powietrze.
- ▶ Potrafisz tak dmuchać na piórka, żeby przez dłuższy czas nie spadły na podłogę?



- ▶ Teraz zrób bańki mydlane. Pamiętaj o ułożeniu warg! Wdmuchaj powietrze do kółeczka, aż zobaczysz piękne bańki mydlane.
- ▶ Poproś dorosłą osobę o zapalenie świeczki i dmuchaj na nią delikatnie tak, żeby płomień „tańczył”, ale nie gasił przez jakiś czas. Następnie weź głęboki wdech i jednym wydechem zgasz płomień.
- ▶ Narysuj bałwanka na kartce. Przygotuj 3 różnej wielkości kulki z waty, a następnie zasysając każdą z kulek słomką, podnoś ze stołu i przenoś na narysowanego bałwanka. Powtórz czynność 3 razy, aż wszystkie waciki będą na swoich miejscach. W taki sam sposób zrób kilka śnieżynek. Pamiętaj, aby nie pomagać sobie rękoma.

- ▶ Zabaw się w cukiernika i narysuj na torcie tyle świeczek, ile masz lat. Rysując, cały czas dmuchaj. Następnie zastanów się, czym można udekorować tort. Narysuj i wytnij ozdoby z kolorowego papieru lub zrób je np. z gniesionego papieru, waty lub plasteliny. Zasysając słomką lub dmuchając ustami, przenieś ozdoby na ciasto.

### ĆWICZENIA FONACYJNE (głosowe)

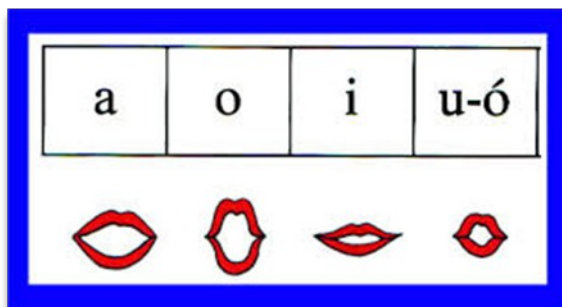
Kolejnym rodzajem ćwiczeń wspomagających mowę są ćwiczenia głosowe. U większości dzieci umiejętność prawidłowego kierowania własnym głosem przychodzi w sposób naturalny. Niekiedy jednak bywa tak, że powinniśmy pomóc dziecku, aby głos jego brzmiał donośnie i czysto. Ćwiczenia fonacyjne mają na celu ochronę aparatu fonacyjnego, czyli krtani, przed nadmiernym przeciążeniem. Prawidłowe wydobywanie głosu to uzyskiwanie efektu dźwiękowego w jamie ustnej (a nie w gardłowej!) bez niepotrzebnego napinania mięśni krtani i aparatu artykulacyjnego.

#### UWAGA!

Jeżeli głos dziecka brzmi nieczysto (chrapliwie, nosowo, ma zmienną wysokość, jest zbyt słaby...) powinniśmy zasięgnąć porady specjalisty - lekarza foniatry.

### Przykłady ćwiczeń głosowych:

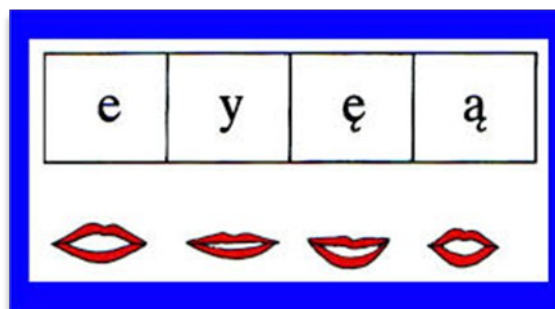
- ☑ Zabawa w „Misie”, które budzą się na wiosnę. Pozycja leżąca:
  - „Misie” śpią, oddychają nosem (wdech i wydech nosem),
  - „Misie” budzą się, ziewają (wdech i wydech ustami),
  - „Misie” wdychają powietrze ustami, zamykają usta i mruczą mmmmmmmmmmm (powietrze wydostaje się nosem).
- ☑ W pozycji leżącej wybrzmiewamy połączenia mmmmmaammmmooo, mmmmmuuu w taki sposób, aby a, o, u, e, y, i słyszeć było wyraźnie, aby dźwięki te, „brzmiały na ustach”.



### ĆWICZENIA RYTMIZUJĄCE (logorytmiczne)

Rozwój psychiczny dziecka jest ściśle związany z rozwojem jego motoryki. Ruch jest początkiem każdego poznawania, a mowa jest aktem ruchowym, koordynującym pracę aż trzech układów: oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego. Mowa jest ściśle związana z muzyką i z rytmem (melodia, akcent, porządkowanie oddechu i ruchu).

Celem ćwiczeń logorytmicznych jest kształcenie sprawnego wykonywania ruchów, poczucia rytmu, doskonalenia słuchu muzycznego i wrażliwości na muzykę.



Ćwiczenia rytmizujące mają znaczenie terapeutyczne dla osób jękających się, niewidomych, głuchych, upośledzonych umysłowo z nieprawidłowościami w przebiegu rozwoju psychoruchowego. Ćwiczenia te usprawniają w wysokim stopniu ich słabe poczucie rytmu i porażone mięśnie.

W tym numerze to już wszystko. Kolejne rodzaje ćwiczeń wspomagające mowę w następnym biuletynie.

Zapraszamy Państwa do wspólnej zabawy z dziećmi przy wykonywaniu poniższych ćwiczeń. Miłej zabawy!



Opracowanie:

**Małgorzata Jasiewicz-Jakubowska**

Anna Andrzejewska

Bibliografia:

- ❖ Emiluta-Rozya D., Wspomaganie rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym, Warszawa 2004,
- ❖ Kozłowska K., Zabawy logopedyczne i łatwe ćwiczenia, Kielce 2005.