

Ćwiczenia logopedyczne w wakacje? TAK

Już niebawem rozpoczynają się upragnione wakacje, ale nie ma wakacji od pracy nad poprawną wymową. Im dłuższa przerwa w ćwiczeniach – tym większe ryzyko regresu i niechcianych zmian w wymowie. Pamiętajcie o codziennych rozgrzewkach narządów mowy, o ćwiczeniach oddechowych oraz artykulacyjnych. One nie muszą być nudne.

Wakacje to czas, który rodzice najchętniej spędzają ze swoimi dziećmi poza domem. Piękna pogoda zachęca do aktywnych form wypoczynku na świeżym powietrzu. Wszystkie te okoliczności wydają się nie sprzyjać kontynuowaniu terapii logopedycznej w wakacje. Tak rodzicom, jak i dzieciom trudno znaleźć czas i chęci na wyciągnięcie zeszytu i przećwiczenie czegośkolwiek z niego. Na szczęście nie zawsze do ćwiczeń logopedycznych potrzebny jest zeszyt. Można je zorganizować w inny sposób, nie rezygnując przy tym z wakacyjnych przyjemności. Możliwości na ćwiczenia jest wiele, a większość z nich można wykorzystać w najróżniejszych sytuacjach – w podróży, w czasie odpoczynku, czy podczas aktywnie spędzanego czasu poza domem. Przydomowy ogród, mały basen, podwórko, plaża, łąka, las, a nawet kawiarnia to świetne miejsca do zorganizowania zabaw logopedycznych. Można przygotować tam fantastyczną zabawę z dzieckiem albo łapać okazje do mówienia. Warto zrobić ćwiczenia oddechowe utrwalające prawidłowy tor oddechowych: na łące dmuchanie dmuchawcy – kto zdmuchnie więcej nasion, w lesie znaleźć piórko czy listek i zrobić konkurs na dmuchanie – kto dalej, w basenie przeprowadźcie dmuchanie przez słomki piłeczek pingpongowych na wodzie, puszczanie bąbelków. Smaczne i przyjemne będą ćwiczenia buzi podczas wizyty w kawiarni usprawniające motorykę narządów artykulacyjnych, czyli warg, języka, policzków z wykorzystaniem: lodów, kubka z piciem i słomek. Podczas picia przez słomkę uruchamiamy wiele mięśni jamy ustnej. Lizanie lodów fantastycznie zmusza język do pracy. Wakacje to dużo czasu na zabawy wspomagające rozwój mowy wykorzystując pobyt na łonie natury i przyrodnicze jej elementy tj.: listki, kamyki, muszelki, patyczki, mokry piasek. Można układać lub pisać sylaby, wyrazy i powtarzać za nim zmyje je woda morska. Natomiast podróże samochodowe, wycieczki czy spacerzy są świetną okazją do wykorzystania pomysłów na zabawy słuchowe, polegające na wspólnej zabawie dźwiękami, przy okazji ćwicząc pamięć i mowę: powtarzajcie piosenki, rymowanki, bawcie się trudnymi wyrazami czy wyrażeniami wyśpiewując je na różnych nutach, mówiąc w różnym tempie. Pamiętajcie o tym, że największe efekty osiągają te dzieci, które uczą się

przez zabawę oraz których rodzice aktywnie uczestniczą w procesie wspierania i rozwoju mowy.

Wykorzystajcie wakacje, aby wspólnie spędzić czas! Korzystajcie więc z wakacji kreatywnie, ćwiczcie bawiąc się i wykorzystując piękną pogodę! Warto bawić się z dzieckiem, by ćwiczenia logopedyczne zostały sprytnie przemycane, tak że dziecko nawet się nie spostrzeże, że zabawa, której się ochoczo oddaje, pomaga mu ćwiczyć mowę. Stawiajcie na jakość, a nie na ilość zabaw logopedycznych. Lepiej wykonać jedno ćwiczenie dokładnie, niż kilkanaście pobieżnie. W czasie zabawy mówcie wolno, dokładnie i wyraźnie, nie wytykajcie błędów językowych, nie spieszczajcie wypowiedzi, układajcie proste i zrozumiałe zdania. Jeśli twoje dziecko jest małym artystą, czyli lubi malować, lepić, wyklejać i ozdabiać, wybierz takie zabawy, które dostarczą mu tego typu przyjemności i okazji do wielu precyzyjnych ćwiczeń ręki to także wspomaga rozwój mowy.

Propozycje wakacyjnych zabaw logopedycznych (szczegółowy opis):

Przedstawione poniżej zabawy zawierają bezpieczne ćwiczenia logopedyczne, czyli takie, które nie zaszkodzą waszemu dziecku i które będą wspierać i usprawniać rozwijającą się mowę. One wspierają rozwój mowy i nie przyczyniają się do pogłębiania zaistniałych deficytów. Można wykonywać je w każdym miejscu i o każdym czasie. Dobierajcie ćwiczenia zgodnie z zainteresowaniami dziecka, wtedy ono z chęcią podejmie próby uczenia się nowych dla niego umiejętności.

- Puszczanie bąbelków w wodzie za pomocą słomki (w szklance, basenie) – uczestnicy zabawy dostają słomki i kolejno, według wytycznych, próbują dmuchać: mocno i krótko, delikatnie i długo, w sposób przerywany.
- Wodne wyścigi piłeczek pingpongowych – uczestnicy zabawy w basenie/dużej misce/wannie wyznaczają linię startu i mety (można użyć stoperu i zrobić to na czas), a potem dmuchając przez słomkę na swoją piłeczkę starają się skierować ją w stronę mety.
- Konkurs „dmuchnięcia w dal” z użyciem listków czy piórek – uczestnicy zabawy wyznaczają linię startu, a potem ułożone na dłoni piórko starają się zdmuchnąć jak najdalej. Można zrobić konkurs na zdmuchnięcie jak najwięcej nasion z dmuchawca.

Uwaga: pamiętajcie o prawidłowym torze oddechowym, wdech nosem, wydech buzią, podczas wydechu usta powinny być złożone w „dzióbek”.

- Lizanie lodów w upalne dni, czyli to, co dzieci lubią najbardziej: łączenie przyjemnego z pożytecznym. Liźcie, oblizujcie, wyciągajcie językiem lody z wafelków, jednocześnie ćwicząc język według instrukcji: od góry do dołu, z prawej

do lewej strony, przy czym głowa i łód pozostają cały czas w tej samej pozycji, ruchy wykonuje tylko język.

- Oblizywanie talerzyka, na którym wcześniej leżały ulubione owoce lub deser – jeśli zlizywany sos jest kolorowy, można pokusić się o „językową twórczość” i na talerzyku za pomocą języka stworzyć dowolny obrazek. Podobnie jak przy lizaniu lodów najważniejszą pracę ma do wykonania język, to on musi przesuwać się po talerzyku.
- Wykorzystanie kostki lodu jako wskazówki, w które miejsce powędruje teraz język – kostkę lodu przykładamy na chwilę do brody/kącika warg/nad górną wargę, a potem prosimy dziecko, żeby wskazało to miejsce językiem.
- „Wodne policzki” – dziecko zatrzymuje przez chwilę w policzkach wodę nabrana przez słomkę ze szklanki. Próbuje przesunąć ją z jednego do drugiego policzka, a potem połknąć. Ćwiczenie powtarzajcie, można też dotknąć paluszkami najpierw pustego, a potem pełnego policzka, żeby sprawdzić, jaka jest między nimi różnica.

Uwaga: podczas zabaw pamiętajcie o tym, żeby wszystkie czynności wykonywać wolno i dokładnie.

Wykonane w pośpiechu nie pomogą nam we wspomaganiu umiejętności precyzyjnych ruchów języka i pozostałych artykulatorów.

- Układanie sekwencji dwu-, trzy-, czteroelementowych (w zależności od wieku i umiejętności dziecka) – układamy początek sekwencji, na przykład muszelka – kamyk – muszelka – kamyk, po czym prosimy dziecko, żeby uzupełniło nasz rząd według wzoru pozostałymi kamykami i muszelkami. Do tego można każdy element nazwać i zrobić wyliczankę nazw według ułożonego wzoru na piasku.

Uwaga: Można wykorzystać same kamyki, na kilku z nich narysować mazakiem dowolne wzory, na przykład koła i trójkąty, a następnie stworzyć sekwencje z takich „klocków”.

- Logopedyczna zabawa w klasy. Rysujecie klasy, dziecko skacząc, wymawia uzgodnione wcześniej sylaby lub wyrazy np. zaczynające się na wybraną głoskę. Druga wersja to mała zmiana, która polega na tym, że używamy rąk zamiast nóg. Skacząc po polach, wypowiadamy głośno wyrazy, sekwencje wyrazów, rymowanki.

Uwaga: zabawy zawsze dostosowujcie do umiejętności dziecka. Jeśli wprowadzicie zbyt trudną aktywność, dziecko szybko się zniechęci.

- Jadąc samochodem bawcie się, by wymienić jak najwięcej ubrań, zabawek, pojazdów, owoców, imion na daną głoskę, sylabę; Albo poszukajcie wyrazów które zaczynają się i kończą tą samą głoską?
- Każdy z pasażerów wymawia słowo, które rozpoczyna się na tę głoskę, którą zakończył się wyraz poprzedni, na przykład: mama – sok; tata – kiwi; Ola: igła; Tomek – antena. Ciekawe, czy ktoś wypowie dwa razy tę samą nazwę, albo czy komuś braknie wyrazów!
- Podczas jazdy śpiewajcie piosenki, rymujcie wyrazy, wyśpiewujcie wierszyki, rymowanki na wiele sposobów (wysoko, nisko, szybko, wolno, na każdą melodię) opowiadajcie historyjki, żarty, powtarzajcie znane powiedzenia, przysłowia, zdania językołamacze z wykorzystaniem trudnych wyrazów typu: *Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego. Chrzęszcz brzmi w trzcinie w Szczecbrzeszynie.*

Uwaga: Kontrolujcie sposób wymawiania wyrazów, sugerujcie delikatnie i zachęcajcie do poprawnego wybrzmiewania wyrazów (pomoc może podział na sylaby), nie wyśmiewajcie błędnej wymowy i nie zmuszajcie gdy jest opór dziecka.

A na koniec garść ćwiczeń logopedycznych oddechowych oraz usprawniających motorykę warg i języka, które można zabrać ze sobą na wakacyjną przygodę. Do tych zabaw nie potrzebujecie specjalnych pomocy.

- Ping-pong logopedyczny. Tenis stołowy jest jedną z najpopularniejszych form spędzania czasu na wczasach. Po sportowej rywalizacji, czas na chwilę... wydechu. Zdmuchujcie piłeczki przez słomkę ze stołu, z dłoni. Zorganizujcie wyścigi, kto dalej dmuchnie piłeczkę. Jeśli nie macie piłek, zróbcie papierowe kulki. Wystarczy zgnieść gazetę.
- Bańkowe szaleństwo, czyli dmuchamy bańki mydlane. Nie ma dziecka, które odmówiłoby puszczenia baniek. Prosta zabawa oddechowa na pewno sprawdzi się podczas upalnych dni. Celem tego ćwiczenia jest regulowanie i wydłużanie fazy wydechu. Kontrolujcie, czy dziecko bierze wdech nosem, a wydech ustami ułożonymi w tzw. dzióbek.
- Gra w statki, czyli staromodna gra w nowym wydaniu. Grajcie w statki, a potem zróbcie ich papierowe odpowiedniki. Uwaga nadchodzi sztorm! Dmuchamy wymawiając wybrane głoski lub głoski, nad którymi dziecko aktualnie pracuje (np. fuuu, szszszsz)
- Gabinet luster, czyli rozśmiesz mnie do łez. Ćwiczenie ma na celu podnoszenie sprawności warg i policzków, uczy umiejętności naśladowania kolejności ruchów. Pokazujcie dziecku miny np. grubasek-nadymanie policzków; chudzielec-wciąganie policzków; klaun- przesuwanie warg poziomo, w lewo i prawo, marszczenie nosa; olbrzym-układamy usta jak do wymowy o.
- Wybierzcie dowolne zwierzątka, na przykład takie, które widzieliście w ZOO lub przez okno samochodu w czasie podróży. Do każdego z nich dopasowujemy jedno ćwiczenie buzi i języka. Ta drużyna pomaga rozruszać leniwy język: konik-kląskamy, czyli uderzamy czubkiem języka o podniebienie; słonik- dotykamy trąbą (językiem) ostatnich zębów po wewnętrznej stronie; hipcio - czubkiem języka masujemy podniebienie, od wewnętrznej strony górnych zębów kierujemy się w głąb gardła; małpka- skaczemy językiem za zębami, w górę, w dół; w czasie ćwiczeń buzia powinna być szeroko otwarta.

Rodzicom oraz dzieciom życzę owocnych wakacyjnych ćwiczeń oraz wielu porcji smacznych lodów i szklanek ulubionej lemoniady albo koktajli wypitych przez słomkę!

Logopeda Małgorzata Edyta Poniatowska