PORADNIK LOGOPEDYCZNY
DLA RODZCÓW

ZAWARTOŚĆ OPRACOWANIA

1. Wskazówki dla Rodziców

2. Proponowane aktywności

3. Przykładowy plan dnia

4. Wskazówki logopedyczne dla Rodziców

5. Propozycja ćwiczeń logopedycznych

Drogi Rodzicu!

Z racji tego, iż w obecnej sytuacji nasi uczniowie pozostają dłużej w domu, oto kilka wskazówek, o których warto pamiętać przy planowaniu ich czasu:

- Nasze dzieci lubią kiedy świat wokół nich jest uporządkowany. Poczucie bezpieczeństwa daje im wiedza co będą w danym dniu robić. Spontaniczność lub spora zmiana w stosunku do dotychczasowego planu dnia może wywołać zachowania niepożądane. W dalszej części opracowania zamieszczamy schemat przykładowego planu dnia.
- Pamiętajmy o dostosowywaniu proponowanych aktywności do tempa pracy i funkcjonowania dziecka.
- Wykorzystajmy wspólny czas w domu na włączenie dziecka do pomocy w codziennych czynnościach. Pozwólmy mu również na samodzielne wykonywanie zadań.
- Praktyka czyni mistrza! Precyzji i dokładności dziecko nabiera w miarę wielokrotnego wykonywania czynności.
- W swoim planie uwzględniajmy zajęcia, które dziecko akceptuje i stopniowo wprowadzajmy nowe /etapowanie wprowadzania nowych aktywności/
- Pamiętajmy o sile pochwał. Dobre słowo przy nawet najmniejszym sukcesie wpływa pozytywnie na poczucie własnej wartości dziecka.
- Nasze dzieci różnią się stopniem samodzielności dlatego warto organizować ich zabawę lub pracę w polu swojego widzenia. Jeśli jednak jest to możliwe, pozwólmy im na wykonywanie niektórych czynności bez nadzoru

Proponowane aktywności

Czynności dnia codziennego:

- wspólne przygotowywanie i spożywanie posiłków, a także sprzątanie po posiłku, krojenie i obieranie składników spożywczych na kolejne posiłki, samodzielne komponowanie kanapek itp./,
- doskonalenie czynności higienicznych, w szczególności mycia rąk, a także innych części ciała
- doskonalenie czynności samoobsługowych: ubierania i rozbierania

Czas wolny:

- spacer, aktywności fizyczne jak jazda na rowerze, wspólne ćwiczenie w domu, itp.
- rysowanie, malowanie, wyklejanie, zabawy z masą solną lub cieczą nieniutonowską, itp.
- słuchanie i oglądanie programów telewizyjnych i internetowych, i inne preferowane w rodzinie
- zajęcia edukacyjne proponowane przez nauczycieli i specjalistów pracujących z dziećmi.

Przykładowy plan dnia

7.00-7.30	wstań i zrób swoje czynności poranne, przygotuj produkty na śniadanie
7.30-8.45	obudź dziecko, zorganizujcie wspólne śniadanie przy którym Ci pomoże i zjedzcie razem
8.45-9.15	przypilnuj porannej toalety i zaplanuj z dzieckiem dzień
9.15-9.45	wykonaj poranne prace domowe
9.45-13.00	czas do zagospodarowania na aktywności, np. te zaproponowane przez nauczycieli, pamiętaj o robieniu przerw i zmianie aktywności/przeplataniu aktywności ruchowych z manualnymi i edukacyjnymi
13.00-14.00	przygotujcie obiad, zjedzcie go wspólnie
14.00-15.30	odpocznijcie posłuchajcie wspólnie muzyki
15.30-16.30	wspólnie przygotowany podwieczorek
16.30-17.30	zajęcia domowe lub spacer w zależności od pogody
17.30-18.30	wspólna zabawa /powinna być spokojniejsza, co powoli wyciszy dziecko przed snem/,
18.30-19.15	wspólna kolacja,
19.15-19.45	oglądanie ulubionego kanału z bajkami czy piosenkami lub inna ulubiona aktywność,
19.45-20.15	kąpiel - nauka i pozwalanie dziecku na samodzielne jej przygotowanie
20.15-20.45	czytanie książki, wspólne oglądanie ilustracji, słuchanie wyciszającej muzyki,
20.45	pora spania

RADY OGÓLNE DLA RODZICÓW DOTYCZĄCE STYMULOWANIA ROZWOJU JĘZYKOWEGO DZIECKA

1. Mów, mów i jeszcze raz mów.
U dziecka pozbawionego kontaktów werbalnych nie rozwinie się mowa. Mów wyraźnie językiem dorosłych, używaj prostych zdań. Różnicuj ton i intonację głosu. Często zwracaj się bezpośrednio do dziecka i dawaj mu czas na odpowiedź. Różne sytuacje domowe wykorzystaj do mówienia.
Przy ubieraniu dziecka nazywaj części ciała i rodzaje ubrania, przy jedzeniu wprowadzaj nazwy pokarmów, a także ich cechy (słodki, kwaśny, gorzki itp.). Podczas prac domowych opowiadaj dziecku, co właśnie robisz.

2. Dbaj o prawidłowe żucie, gryzienie i połykanie.
Wprowadzaj pokarmy o twardej konsystencji (marchewkę, jabłko, skórki od chleba), gdy tylko zaczynają się wyrzynać ząbki. Zwróć uwagę jak dziecko oddycha czy nosem, czy ustami podczas snu i milczenia. Jeżeli dziecko ma otwarte usta jego żuchwa układa się nienaturalnie i zmienia się ułożenie języka. Daje to w konsekwencji wady zgryzu jak również wady wymowy. Dzieci takie częściej się przeziębiają.

3. Zwróć uwagę na słuch dziecka.
Jeśli coś cię niepokoi skontaktuj się z lekarzem.
Zwracaj uwagę na odgłosy codziennego życia i zadawać dziecku pytanie: „Co to jest?”.
Szukajcie razem źródła dźwięku, w ten sposób kształcisz jego uwagę słuchową.

4. Nie wymagaj mówienia, czy powtarzania, gdy dziecko nie jest do tego gotowe.
Pamiętaj, że rozumienie zawsze wyprzedza umiejętność mówienia.

5. W początkowym okresie naśladuj wszelkie wokalizacje dziecka/dotyczy małych dzieci ,również tych które nie komunikują się werbalnie/
Wprowadzaj wyrazy dźwiękonaśladowcze np:
kotek miauczy – miau, miau
piesek szczeka – hau, hau
koza meczy – mee, mee
baranek beczy - bee, bee
krowa ryczy – muu, muu
kura gdacze – ko, ko, ko
samochód policyjny – e-o , e-o,
karetka pogotowia – i-u, i-u,
straż pożarna – e-u, e-u,
sam w prosty sposób odpowiedz.

6. Mów zawsze w nawiązaniu do konkretnych znajdujących się w zasięgu wzroku przedmiotów czy obrazków. Często powtarzaj te same informacje. Zachęcaj do utrzymywania kontaktu wzrokowego.

7. Ucz wierszyków i rymowanek/ jeśli jest to możliwe/. Wprowadzaj zabawy paluszkowe np.: idzie rak nieborak, sroczka kaszkę warzyła itp. Rytm i koordynacja mają ogromne znaczenie dla rozwoju, płynnej zrozumiałej mowy.

8. Od pierwszych prób porozumiewania się z dzieckiem staraj się przekazać informację że oczekujesz odpowiedzi. Zadawaj proste pytania i zawieszaj głos w oczekiwaniu na odpowiedź. Jeśli dziecko nie odpowiada, sam w prosty sposób odpowiedz.

9. Staraj się by rozmowa była przyjemnością dla wszystkich zainteresowanych. Unikaj nieustannego poprawiania wymowy dziecka. Dziecko ciągle upominane wycofuje się z kontaktów słownych.

10. Prowadź ćwiczenia oddechowe: dmuchanie baniek mydlanych, dmuchanie na lekkie przedmioty, dmuchanie na wiatraczki, granie na prostych instrumentach muzycznych typu trąbka, flet, zdmuchiwanie świeczki, picie i dmuchanie przez słomkę itp.

Ćwiczenia logopedyczne powinny stymulować rozwój mowy werbalnej i niewerbalnej poprzez :

-ćwiczenia i zabawy oddechowe oddechowe,
-ćwiczenie słuchowe,
-ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny
-ćwiczenia wzbogacające słownictwo czynne i bierne,
-ćwiczenia w prawidłowej wymowie głosek

Zanim jednak zaczniemy się bawić pamiętajmy o tym, że: Dla dziecka to ma być zabawa! W związku z tym nie należy wykonywać więcej niż 1-2 ćwiczenia na raz.
Dla dzieci, które mają wadę wymowy pewne zabawy są niewskazane!
Na przykład dziecko z wymową międzyzębową nie powinno wykonywać ćwiczeń, w których język jest wysuwany z ust.
Podobnie jest z naśladowaniem odgłosów zwierząt – rezygnujemy z naśladowania muchy i węża (utrwala się zły wzorzec realizacji głoski). W takim przypadku najlepiej poradzić się logopedy.

ZABAWY I ĆWICZENIA ODDECHOWE

1. „Czarodziejska pałeczka" – sznuruje nam usta – sprawdzamy czy dziecko jest wstanie oddychać przez nos i jak długo to robi.
2. „Spacer po łące" – wciągamy powietrze nosem, zatrzymujemy i wypuszczamy nosem – wąchamy kwiatki.
3. „Huśtanie misia na brzuszku" – przy wdechu przepona powinna się uwypuklić, przy wydechu powrócić do poprzedniego położenia. Wykonujemy to ćwiczenie w leżeniu.
4. Zdmuchiwanie świecy – nabieramy powietrze nosem, dmuchamy ustami.
5. Długie dmuchanie na płomień świecy – chodzi o jak najdelikatniejsze długie wypuszczanie powietrza tak, aby płomień tylko się poruszał, ale nie zgasł/ćwiczenie absolutnie w przypadku naszych uczniów pod nadzorem/.
6. Puszczanie baniek mydlanych przez słomkę.
7. Dmuchanie na kuleczkę z watki – „mecz" (2 osoby na przeciw siebie wbijają gole ,w obecnym czasie wirusa 1 osoba dmuchamy do bramki),
8. Dmuchanie na serwetkę – zabawa w „ducha" (głowa odchylona w tył, kładziemy serwetkę na twarzy, robimy wdech nosem i mocny wydech ustami tak, aby serwetka poleciała do góry)
9. Dmuchanie na inne drobne przedmioty – piórka, piłeczkę do ping-ponga itp.
10. Przesuwanie różnych małych przedmiotów poprzez dmuchanie na nie przez słomkę.
11. „Sadzenie kwiatków", „odkurzacz" – zabawy te polegają na zasysaniu przez słomkę małych kawałków papieru.
12. „Gra" na flecie, glinianych ptaszkach, gwizdkach itp.
13. Na wydechu długo wymawiamy samogłoski: a, e, o, u, y...

UWAGA!

1. Nie robimy tych ćwiczeń zbyt długo – może dojść do hiperwentylacji.
2. Bawimy się w przewietrzonym pomieszczeniu.
3. Pojemność płuc dziecka jest mniejsza niż dorosłego, więc przy zabawach, „kto dłużej będzie dmuchał, kto dłużej powie..." – zawsze wygra dorosły

ZABAWY SŁUCHOWE

1. Rozpoznawanie różnych dźwięków z otoczenia – zwrócenie uwagi dziecka na nie, wyjaśnienie mu, z czym taki odgłos jest związany. Zabawy z wykorzystaniem kubeczków, butelek, garnków, pokrywek, pojemników z czymś sypkim, szczoteczki elektrycznej, szeleszczącej folii i papierów itp. Najpierw sprawdzamy razem, jakie odgłosy wydają rzeczy i przedmioty wybrane do zabawy, następnie prosimy dziecko, aby się odwróciło i odgadywało usłyszane dźwięki, potem zamieniamy się rolami.
2. Rozpoznawanie „głosów" zwierząt – najpierw naśladujemy odgłosy, następnie prosimy dziecko żeby je rozpoznawało. Możemy zamieniać się rolami. Możemy także przygotować razem z dzieckiem rysunki niektórych zwierząt lub wykorzystać gotowe obrazki np. z gier. Wykorzystując je będziemy mogli sprawdzić ile odgłosów dziecko zapamiętało po zabawie.
Oto przykłady:
Pies – hał, hał, hał
Kot - miał, miał
Kura – ko, ko, ko
Koń – parskanie, „kląskanie" językiem
Sowa – hu-hu, hu-hu, hu-hu
Wilk – au...Indyk – gul, gul, gul
Owca - be...
Koza – me...
Żaba – kum, kum, kum
Bocian – kle, kle, kle
Gąska – gę, gę, gę
Krowa – mu...
Kaczka – kfa, kfa, kfa
Wąż – sss....
Mucha (osa) – bzzz...
3. Zabawa w naśladowanie rytmu – wyklaskujemy lub wystukujemy rytm, a dziecko powtarza. Oczywiście potem zamieniamy się rolami.
Oto przykłady:
.
. .
. . .
..
.. .
. ..
. ...
. . ..

ZABAWY I ĆWICZENIA JĘZYKA

1. Kotki - kotek pije mleko (szybkie ruchy języka w przód i w tył, kotek oblizuje się (czubek języka okrąża szeroko otwarte wargi).

2. Zmęczony piesek - dzieci naśladują pieska, który głośno oddycha i język ma mocno wysunięty na brodę.

3. Sięgnij jak najdalej - kierowanie języka do nosa, do brody, w prawą i w lewą stronę.

4. Szczoteczka - język to szczoteczka do zębów, która po kolei czyści zęby górne od strony zewnętrznej i wewnętrznej, a następnie zęby dolne z obu stron.

5. Język na defiladzie - język maszeruje jak żołnierz:
na raz - czubek języka na dolną wargę,
na dwa - czubek języka do prawego kącika ust,
na trzy - czubek języka na górną wargę,
na cztery - czubek języka do lewego kącika ust.

6. Cyrkowiec - język próbuje wykonać różne sztuczki np.
górkę - czubek języka oparty o dolne zęby, środek się wybrzusza, rurkę - przez którą można wdychać lub wydychać powietrze, szpilkę - układanie wąskiego języka, wahadełko - przesuwanie językiem do kącików ust w stronę prawą i lewą, język nie dotyka warg.

7. Łyżeczka - unoszenie przodu i boków języka,

8. Łopatka - wysuwanie płaskiego i szerokiego języka, itp.

9. Koniki - czubek języka uderza o podniebienie i opada na dół.
Raz konik idzie wolno, to biegnie, parska, śmieje się iha, iha.

10. Żabka - dziecko z talerzyka zbiera płatki kukurydziane za pomocą czubka języka, stara się wyciągnąć długi język, jak u żaby.

11. Język masażysta - czubek języka masuje delikatnie podniebienie, dziąsła na górze i dole, wargi, policzki od środka, próbuje rysować kreseczki, kółeczka.

ZABAWY I ĆWICZENIA WARG I POLICZKÓW

1. Minki – naśladowanie min:
- wesołej - płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha, uśmiech szeroki,
- smutnej - podkówka z warg,
- obrażonej - wargi nadęte,
- zdenerwowanej - wargi wąskie.

2. Całuski - przesyłanie całusków, wargi wysunięte do przodu, cmokanie.

3. Rybka - wysuwanie warg do przodu i rozszerzanie na końcu jak u ryb.

4. Zły pies – naśladowanie złego psa, unoszenie górnej wargi, wyszczerzanie zębów, warczenie psa.

5. Gorąca zupa – dmuchanie na złożone w kształcie talerza ręce.

6. Echo - dobitne wymawianie za nauczycielem samogłosek a, o, e, u, y, i

7. Kotki – dziecko robi pyszczek (wargi do przodu) i przesuwa nim w prawą i w lewą stronę. Kotek ma wąsy i nimi porusza (między wargami dziecko trzyma słomkę). Kot

8. ziewa, oblizuje się itp.

9. Masaż warg - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.

10. Baloniki - nabranie powietrza i zatrzymanie go w wydętych policzkach, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego, balon pękł - dziecko palcami uderza w policzki.

11. Zajęczy pyszczek – wciąganie policzków do jamy ustnej.

12. Motorek - parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora.

13. Wzywanie pomocy - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e-o - naśladowanie karetki pogotowia, i-u - naśladowanie policji, e-u - naśladowanie straży pożarnej.

ZABAWY I ĆWICZENIA SZCZĘKI DOLNEJ

1. Naśladowanie ziewania.
2. Wąchanie kwiatów - duży wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głoski aaa (jako zachwyt), ooo (jako zdziwienie).
3. Chwytanie górnej wargi dolnymi zębami.
4. Opuszczanie i unoszenia dolnej szczęki. Wymawianie szerokiego a i przechodzenie do wymawiania a połączonego z głoską s (aaas).
5. Ruchy szczęki dolnej w prawo i w lewo przy wargach rozchylonych i zamkniętych.
6. Głęboki wdech nosem i wydech ustami z jednoczesną wymową głoski a, tak samo z wymową głoski o.

Proponowane ćwiczenia

Ćwiczenie oddechowe

1.Wydrukuj poniższy rysunek,
2.Przygotuj słomkę i drobne elementy do dmuchania /waciki,kolorowe papierki,inne ,/

Zadanie

1.Ćwiczenie zaczynamy od przypomnienia i dmuchania przez słomkę na drobne wcześniej przygotowane elementy/zdmuchujemy/
2.Próbujemy wciągać powietrze przez słomkę/zasysać powietrze/ i utrzymać drobne elementy na końcu słomki,
3.Przenosić drobne elementy z punktu A do punktu B,
4. Przenosimy drobne elementy na miejsca wolne na rysunku/ kółka/.

Rysunek możemy wykorzystać do ćwiczeń manualnych np:

1.Wypełniamy zamalowujemy wolne pola /kredkami ,mazakami/,
2.Wodzenie po grubych liniach rysunku palcem wskazującym ręki prawej i lewej,obrysowywanie kredką , mazakiem konturów

vk.com/sunmommy