

# LOGOPEDYCZNE PORADY DLA RODZICÓW

# Rady ogólne dla Rodziców dotyczące stymulowania rozwoju językowego dziecka

## 1. Mów, mów i jeszcze raz mów.

U dziecka pozbawionego kontaktów werbalnych nie rozwinię się mowa.

Mów wyraźnie, językiem dorosłych, używaj prostych zdań. Różnicuj ton i intonację głosu. Zwracaj się bezpośrednio do dziecka i dawaj mu czas na odpowiedź. Wykorzystuj różne sytuacje z Waszej codzienności: 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 twarde (marchewkę, jabłko, skórki od chleba), gdy tylko zaczynają się wyrzynać ząbki.

3. Zwróć uwagę na oddech dziecka. Czy oddycha nosem, czy ustami podczas snu i milczenia? Jeżeli dziecko ma otwarte usta jego żuchwa układa się nienaturalnie i zmienia się ułożenie języka co powoduje wady zgryzu i wady wymowy. Konsekwencją bywa również częstsze przeziębianie się dziecka.

4. Zwróć uwagę na słuch dziecka. Jeśli coś Cię niepokoi skontaktuj się z lekarzem. Zwracaj uwagę na odgłosy z najbliższego otoczenia i zadawaj dziecku pytanie: „Co to jest?”. Szukajcie razem źródła dźwięku, w ten sposób kształcisz jego uwagę słuchową.

5. Nie wymagaj mówienia, czy powtarzania, gdy dziecko nie jest na to gotowe. Pamiętaj, że rozumienie zawsze wyprzedza umiejętność mówienia. W początkowym okresie naśladowaj wszelkie wokalizacje dziecka /dotyczy małych dzieci, również tych które nie komunikują się werbalnie/

6. Wprowadzaj wyrazy dźwiękonaśladowcze np: kotek miauczy – miał miał, piesek szczeka – hał hał, 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. Wypowiadaj wyrażenia, następnie poproś dziecko, by podjęło próbę naśladowania razem z Tobą.

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

**8.** 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.

**9.** Od pierwszych prób porozumiewania się z dzieckiem staraj się przekazać informację - zasygnalizować, że oczekujesz odpowiedzi. Zadawaj proste pytania i zawieszaj głos w oczekiwaniu na odpowiedź. Jeśli dziecko nie odpowiada, sam w prosty sposób odpowiedz, tym samym pokażesz mu prawidłowy schemat działania.

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

**11.** Prowadź ćwiczenia oddechowe poprzez zabawę: wydmuchując bańki mydlane, dmuchanie na lekkie przedmioty, dmuchanie na wiatraczki, granie na prostych instrumentach muzycznych typu trąbka, flet, zdmuchiwanie świeczki, picie i dmuchanie przez słomkę itp.

## Terapia logopedyczna w domu

Proponowane przez logopedów zadania umieszczane będą na stronie internetowej ośrodka w zakładce

### **“Logopedyczne porady - Komunikacja AAC”.**

Ćwiczenia, które proponujemy wykonuje się w formie zabawy, ale powinny być prowadzone systematycznie, bo tylko wtedy będą przynosiły efekty. W związku z tym nie należy wykonywać więcej niż 1-2 ćwiczeń na raz. Czas trwania zajęć dla młodszych powinien wynosić ok. 20 minut, dla starszych od 30 do 40 minut.

Zachęcamy do korzystania z materiałów przekazywanych przez naszych logopedów szkolnych jak

i również z proponowanych przez nich stron internetowych. Mamy nadzieję, że znajdziecie Państwo wśród nich, ciekawe propozycje ćwiczeń dla swoich dzieci.

Do ćwiczeń nie potrzebny jest specjalnie wydzielony na to czas, gdyż można je wykonywać np. podczas czynności domowych. Najlepiej wplatać je w codzienny harmonogram. Pamiętajmy o tym, że poprzez naszą pracę stymulujemy rozwój mowy zarówno werbalnej jak i niewerbalnej.

### **Proponujemy :**

- ćwiczenia i zabawy oddechowe,
- ćwiczenia słuchowe,
- ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny,
- ćwiczenia wzbogacające słownictwo czynne i bierne,
- ćwiczenia rozwijające wymowę głosek,
- gry i zabawy językowe wspierające terapię logopedyczną.

# Ćwiczenia i zabawy oddechowe

Oddychanie jest jedną z najważniejszych czynności kształtowanych od dnia narodzin. Ćwiczenia oddechowe mają na celu:

- wyrobienie oddechu przeponowego
- poszerzenie pojemności płuc
- rozróżnianie fazy wdechu i wydechu
- mówienia na wydechu
- dostosowania długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi
- pogłębienie oddechu

## Przykłady:

**1.** „Czarodziejska pałeczka” – sznurowe usta – skupienie na oddechu przez nos - sprawdzamy czy dziecko jest w stanie przez niego oddychać 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 np. z przytulanką umieszczoną na brzuchu dziecka

**4.** Zdmuchiwanie świecy – nabieramy powietrze nosem, wydychamy ustami.

**5.** Długie dmuchanie na płomień świecy – chodzi o jak najdelikatniejsze długie wypuszczanie powietrza tak, aby płomień tylko się poruszał, ale nie zgasł /ćwiczenie należy wykonywać pod nadzorem rodzica lub opiekuna/.

**6.** Puszczanie baniek mydlanych przez słomkę.

**7.** Dmuchanie na kuleczkę z watki – „mecz” (2 osoby na przeciw siebie wbijają gole)

**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. Długie wymawianie na wydechu samogłosek: 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

# Ćwiczenia słuchowe

Ponieważ w komunikacji werbalnej istotne jest nie tylko nadawanie, ale i odbieranie informacji, ważnym elementem terapii logopedycznej są ćwiczenia słuchowe. Stymulując funkcje słuchowe przyczyniamy się do rozwoju mowy dziecka.

Ćwiczenia słuchowe mają na celu:

- uświadamianie obecności dźwięków,
- usprawnianie umiejętności różnicowania dźwięków z otoczenia dziecka
- doskonalenie umiejętności syntezy i analizy zarówno głoskowej jak i sylabowej
- uwrażliwianie dziecka na różnice dźwięków mowy

## Przykłady:

**1.** Rozpoznawanie różnych dźwięków z otoczenia – zwrócenie uwagi dziecka na dźwięk i 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 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.

Zabawa może być również poszerzona o wspólne przygotowanie rysunków niektórych zwierząt lub wykorzystanie gotowych ilustracji 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, „klaskanie” 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.

# Zabawy i ćwiczenia języka

## Przykłady:

1. Kotki - kotek pije mleko (szybkie ruchy języka w przód i w tył, kotek oblizuje się (czubek języka okręża szeroko otwarte wargi).
2. Zmęczony piesek - dzieci naśladowują pieska, który głośno oddycha i ma mocno wysunięty na brodę język
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

### Przykłady:

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 rodzicem 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 ziewa, oblizuje się itp.
8. Masaż warg - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.
9. Baloniki - nabranie powietrza i zatrzymanie go w wydętych policzkach, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego, balon pękł - dziecko palcami uderza w policzki.
10. Zajęczy pyszczek – wciąganie policzków do jamy ustnej.
11. Motorek - parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora.

# Zabawy i ćwiczenia szczęki dolnej

## Przykłady:

1. Naśladowanie ziewania.
2. Wąchanie kwiatów - duży wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głoski *aaa* (jako zachwyt), *ooo* (jako zdziwienie).
3. Chwytywanie 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*, analogicznie z wymową głoski *o*.

# Zabawy i ćwiczenia w oparciu o metody alternatywne i wspierające AAC

AAC - to wszelkie działania, których celem jest pomoc w porozumiewaniu się osobom niemówiącym lub posługującym się mową w ograniczonym stopniu. Zamiast wypowiadanych słów i zdań mogą one używać znaków graficznych (piktogramów, obrazków, symboli), znaków manualnych (gestów) lub znaków przestrzenno - dotykowych (np. przedmiotów).

Dzięki temu mogą dokonywać wyborów, podejmować decyzje, pytać i odpowiadać, wyrażać myśli i uczucia – czyli pokonywać bariery w porozumiewaniu się z otoczeniem. AAC znajduje zastosowanie, gdy osoba porozumiewa się inaczej niż za pomocą mowy, np. poprzez: gesty, mimikę, zdjęcia, obrazy, znaki przestrzenno-dotykowe, znaki graficzne, pismo i inne.

Przykładem wykorzystania AAC w trakcie zajęć może być np. układanie planu dnia – uczeń dokonuje wyboru symboli czynności, na których pracuje podczas terapii mowy, z uwzględnieniem poziomu funkcjonowania. Plan dnia ułożony przez ucznia pozwala mu przewidywać co będzie się działo podczas zajęć, wyzwala poczucie bezpieczeństwa i kontroli nad tym co się będzie działo. Uczy go bycia nadawcą i odbiorcą komunikatu.

Do tego ćwiczenia mogą być wykorzystane gesty Makaton, MÓWik, PECS, Piktogramy – symbole. Czynności powinny mieć charakter zmienny tj. czynność preferowana przez ucznia, która go wzmacnia, druga czynność wybrana przez logopedę. Uczeń ma do wyboru, np.: ćwiczenia usprawniające język, ćwiczenia oddechowe, masaż – uczeń wybiera symbol i wskazuje go lub pokazuje gestem. Może też wskazać półkę, na której stoi oliwka lub miejsce, gdzie leżą przedmioty do masażu, śpiew piosenek za pomocą gestów z programu Makaton. Śpiewnik i płyta dostępne są na stronie [www.makaton.pl](http://www.makaton.pl), układanie historyjek obrazkowych, gry i układanki z komputerem, np. Obrazkowe Zabawy z Makatonem, gdzie uczeń uczy się korzystać z technologii komputerowej.

Czynności wybierane przez logopedę to np.:

- wzbogacające słownik bierny i czynny, np. symbole tematyczne – wizyta u lekarza. Wybieramy symbole MÓWika: chory, zdrowy, gorączka, katar, ząb, syrop, lekarz, badać, boli, ja itp. Uczeń mówi o sobie „ja”, wybiera symbole, dotyczące jego obecnego samopoczucia, pokazuje na sobie i na tablecie. Utrwala części ciała,

## Zabawy i ćwiczenia w oparciu o metody alternatywne i wspierające AAC

poszerza swój zasób słów, potrafi opisać lub wskazać jak się czuje. Bardzo dobrym pomysłem może być wykorzystanie książeczki z serii " *Kicia Kocia u lekarza*", którą można wspólnie czytać, układać na stronach pasujące symbole, prowadzić dialog, wyrażać własne zdanie, stosować formy grzecznościowe.

- budowanie prostej struktury zdania,
- budowanie umiejętności wypowiedzania się, np. praca z programem „wiem, jak to powiedzieć” E. Przebindy. Można tu wykorzystać symbole, figurki, pacynki, etykiety
- ćwiczenia dźwiękonaśladowcze, np. z użyciem symboli PSC
- doskonalenie nauki czytania, np. wybieramy krótki tekst ułożony z symboli Makaton, uczeń czyta, odpowiada na pytania. Może odczytywać ważne wyrazy z tekstu, dzielić je na sylaby, podpisywać.
- zabawy słuchowe, np. rozpoznawanie dźwięków otoczenia, które są zawarte w różnych pomocach. Wybieramy kolorowy obrazek lub ilustrację i dopasowujemy piktogram lub symbol MÓWik-a. Dla ucznia czytającego dołączamy etykietę ze słowem. Zawsze nazywamy przedmiot, zwierzę, naśladujemy dźwięk, zachęcamy ucznia do wypowiedzania się, np. gdzie mieszka kotek, co lubi jeść itp.
- karty pracy, np. na kartce A4 mamy przygotowane okienka, które pod spodem są opisane, na oddzielnej kartce mamy do wycięcia symbole PECS. Czytamy krótki tekst pod okienkami, a dziecko dopasowuje wycięty obrazek z symbolem

# Proponowane ćwiczenia logopedyczne na jesień

## Ćwiczenia słuchowe dla dzieci młodszych:

- „Co słyszę?” - dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i wyłapują głosy dochodzące z otoczenia (ogrodu, ulicy).
- rozpoznawanie wytwarzanych dźwięków, najpierw z pomocą wzroku, potem tylko słuchowo (dzieci zamykają oczy albo odwracają się). Prowadzący zabawę uderza pałeczką w różne przedmioty: drewno, kamień, szkło itp.
- „Jaki przedmiot wydał ten dźwięk?”- toczenie piłki, kamyka, butelki po podłodze, rozpoznawanie różnych rzeczy w zamkniętym pudełku przez potrząsanie nim (groch, kamyki, spinacze itp.).
- uderzanie klockami o siebie, łyżeczkami, garnuszkiem, kubeczkiem, odbijanie piłki, klaskanie, darcie papieru, lanie wody, przesuwanie czegoś po stole, drapanie po szkle, papierze, stole, wypuszczanie powietrza z balonika itp.

## dla dzieci starszych:

- wyróżnianie wyrazów w zdaniu, ile wyrazów tyle ustawiamy klocków, tyle razy klaszczemy itp.
- wydzielanie sylab w wyrazach. Początkowo punktem wyjścia jest rysunek, rysunki łatwe, ilustrujące wyrazy dwusylabowe (koza, kura), wystukiwanie sylab w wyrazach, wyklaskiwanie.
- nazywanie obrazków, rodzic podaje pierwszą sylabę, a dziecko kończy. Dziecko zaczyna, a rodzic kończy.
- dzielenie na sylaby łatwych imion. wyszukiwanie imion dwu i trzysylabowych.
- wyodrębnianie samogłoski w nagłosie wyrazu np.: O-la, E-la, u-le itp.

# Proponowane ćwiczenia logopedyczne na jesień

## Ćwiczenia oddechowe

Wydrukuj poniższe rysunki.

Przygotuj słomkę i drobne elementy do dmuchania /waciki, kolorowe papierki, żetony, inne/. Ćwiczenie ze słomką jest trudniejsze jeśli dziecko nie potrafi dmuchać przez słomkę, wtedy dmucha ustami.

Zadanie

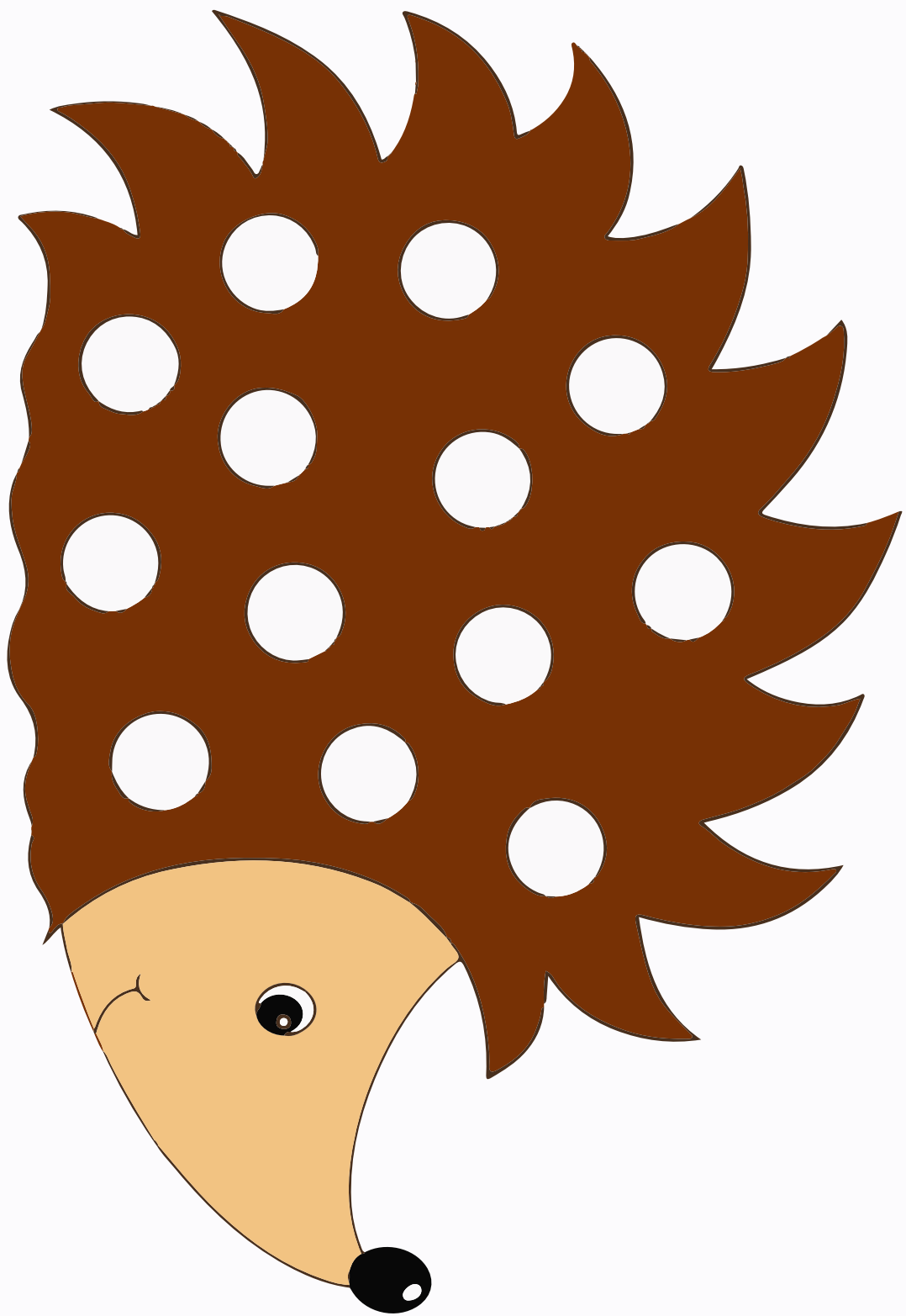
1. Ćwiczenie zaczynamy od przypomnienia i dmuchania przez słomkę na drobne wcześniej przygotowane elementy /zdmuchujemy/. W przypadku trudności dmuchamy ustami.
2. Próbujemy wciągać powietrze przez słomkę/zasysać powietrze/ i utrzymać drobne elementy na końcu słomki,
3. Przenosić drobne elementy z punktu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

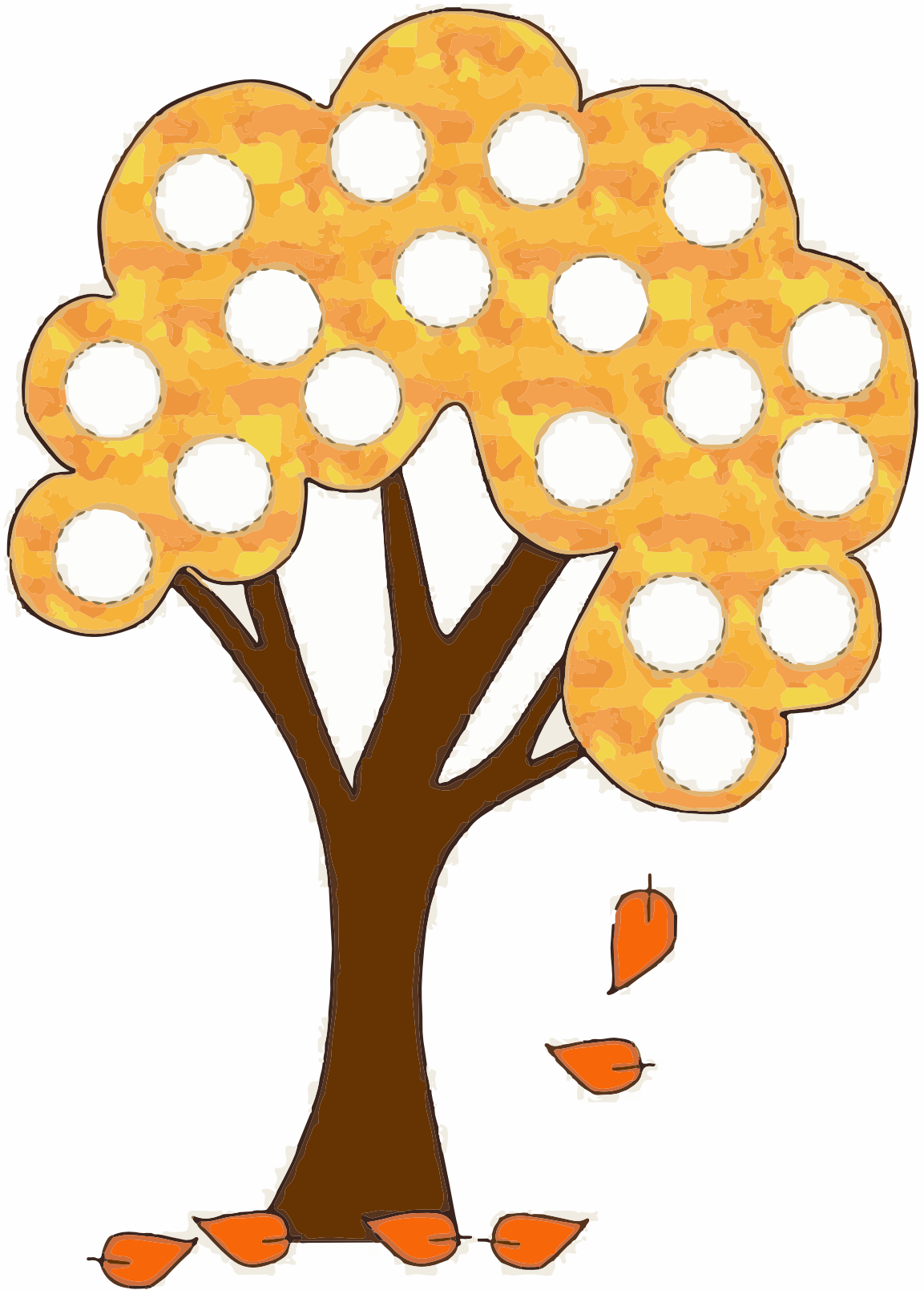
Rysunek możemy wykorzystać do ćwiczeń manualnych np:

1. Wypełniamy, zamalowujemy wolne pola /kredkami, mazakami, uzupełniamy plasteliną/
2. Wodzenie po grubych liniach rysunku palcem wskazującym ręki prawej i lewej, obrysowywanie kredką, mazakiem konturów rysunku.
3. Posmaruj wolne pola klejem, posyp ziarnami lub kulkami wykonanymi z bibuły lub materiałem wg własnego pomysłu.

## Usprawnianie aparatu mowy

1. Karta z kostką. Rzucamy kostką i wykonujemy ćwiczenie zgodnie z liczbą oczek na kostce.
2. Kartka z ćwiczeniami języka.







	<p>POLICZ GÓRNE ZĘBY JĘZYKIEM</p> 
	<p>PARSKAJ JAK KOŃ</p> 
	<p>POMALUJ JĘZYKIEM PODNIEBIENIE</p> 
	<p>UMYJ JĘZYKIEM DOLNE ZĘBY</p> 
	<p>DMUCHAJ</p> 
	<p>UŚMIECHNIJ SIĘ SZEROKO</p> 

