

## PROFILAKTYKA LOGOPEDYCZNA DLA RODZICA

### Praktyczne wskazówki dla rodziców wraz z zestawem ćwiczeń narządów artykulacyjnych

Najważniejsze zalecenia dotyczące profilaktyki logopedycznej:

- do dziecka należy mówić poprawnie – rodzic powinien być najlepszym przykładem starannej mowy. Każda sytuacja jest dobra, aby wychowywać dziecko w tzw. „kąpeli słownej”. Ciepły i łagodny głos opiekuna działa na dziecko wyciszająco i uspokajająco. Proszę pamiętać też o tym, że do dziecka należy mówić powoli i wyraźnie, a zdania nie powinny być zbyt długie;
- należy z uwagą słuchać wypowiedzi dziecka oraz inspirować je do dalszej rozmowy poprzez zadawanie dodatkowych pytań; nie wolno tłumić naturalnej skłonności dziecka do mówienia;
- warto często czytać dziecku, opowiadać mu bajki i oglądać wspólnie filmy wraz z wypowiedzianiem się na ich temat;
- zaleca się częste żartowanie z dzieckiem, uczenie je wycieczek i piosenek;
- zaleca się zapewnianie dziecku wielu okazji do ruchu, zabawy i pracy twórczej – stwarzanie mu warunków do rysowania i malowania;
- należy dbać o odpowiednią dietę dziecka- zróżnicowaną, wzbogaconą o witaminy, mikro- i makroelementy. Szczególnie ważne jest spożywanie przez dziecko pokarmów twardych i o zróżnicowanych konsystencjach. Wówczas w naturalny sposób dziecko ćwiczy sprawność mięśni narządów artykulacyjnych;
- nie powinno się poprawiać wymowy dziecka, wymagać kilkukrotnych powtórzeń danego słowa, zawstydzać, czy też karać za niewłaściwą wymowę - hamuje to naturalną chęć mówienia;
- nie należy wymagać zbyt wczesnej artykulacji poszczególnych głosek – w sytuacji, gdy dziecko ma jeszcze niedostateczną sprawność artykulatorów oraz niedostatecznie wykształcony słuch fonemowy, a jest zmuszane do artykulacji zbyt trudnych dla niego głosek, niejednokrotnie zaczyna je zniekształcać, realizować nieprawidłowo;
- należy dbać o higienę jamy ustnej dziecka. Nieleczona próchnica może powodować wiele groźnych chorób ogólnoustrojowych!
- należy szanować indywidualność dziecka i uczyć je samodzielności w każdej dziedzinie życia.

**Ćwiczenia** z zakresu profilaktyki logopedycznej należy wykonywać codziennie przez 5 - 10 minut. Ważne jest, aby czas trwania i liczbę powtórzeń odpowiednio dobrać do indywidualnych możliwości dziecka. Ćwiczenia należy prowadzić w formie zabawowej i ciekawej dla dziecka. Warto wykorzystywać do tego lustro lub każdą nadarzącą się okazję: spacer, posiłki, jazdę samochodem czy drogę do przedszkola. Ćwiczenia narządów mowy należy wykonywać dokładnie, nie należy się spieszyć, ani wymagać od dziecka zbyt dużej liczby powtórzeń bez przerwy. Ćwiczenia lepiej powtarzać przy różnych okazjach, aż zostanie osiągnięta precyzja i szybkość ruchów narządów artykulacyjnych.

#### Ćwiczenia:

- szerokie otwieranie i zamykanie ust
- ziewanie
- cofanie i wysuwanie żuchwy przy zamkniętych ustach
- balonik - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które "pękają" przekłute palcami)
- półuśmiech - odciąganie na przemian kącików warg
- zakładanie wargi górnej na dolną i odwrotnie
- uśmiech - ryjek – szybkie zmienianie układu ust
- całuski - usta układamy w "dzióbek" i cmokamy posyłając do siebie buziaki
- niejadek - usta wciągamy w głąb jamy ustnej
- zmęczony konik - parskanie wargami
- pojazdy - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera, itp.
- chwyty ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.
- kto silniejszy? - napinanie warg w pozycji rozciągniętej: dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę (dajmy dziecku szansę wygrania zawodów)
- rybka - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby "zamknięte"
- świnka - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki
- wąsy - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania
- straż pożarna - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e, o, i, u, a, y
- suszarka - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza)
- słomka - wciąganie powietrza do siebie przez słomkę i wydmuchiwanie na „piórko”

- dmuchanie na styropian, waciki
- wykonywanie ruchów imitujących gwizdanie
- chudy zajaczek – wciąganie policzków
- piłka plażowa - nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, powolne wypuszczanie powietrza
- przepychanki - nabieranie powietrza w usta, przepychanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę
- zwróćmy uwagę, by język dziecka był za zębami - dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem itp., w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię
- wycieraczki w samochodzie – przy otwartych szeroko ustach oblizywanie językiem górnej wargi (od lewego do prawego kąca ust)
- jęczeczek się rozgląda - przy otwartych szeroko ustach oblizywanie językiem dolnej wargi (od lewego do prawego kąca ust)
- kotek - przy szeroko otwartych ustach oblizywanie obydwu warg dookoła (w jedną i drugą stronę)
- huśtawka - czubek języka dotyka na zmianę prawego i lewego kąca ust
- winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj szybko językiem tak, jakby był windą - raz do górnej wargi, raz do dolnej
- piesek - język szeroki i rozluźniony wysuń, jak najdalej na brodę
- królik Czyścioszek - czyszczenie językiem od zewnętrznej strony górnych i dolnych zębów
- chomik - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony
- malowanie ścian - oblizywanie policzków od wewnątrz językiem
- liczenie zębów czubkiem języka (usta szeroko otwarte)
- trąba słonia – szukanie czubkiem języka ostatnich górnych i dolnych zębów, z prawej lewej strony (usta szeroko otwarte)
- młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa (usta szeroko otwarte)
- głośne wymawianie głoski „a” z jednoczesnym unoszeniem języka do wałka dziąsłowego
- malarz - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła (usta szeroko otwarte)
- konik jedzie na przejażdżkę - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania
- przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków itp.
- zlizywanie nutelli, miodu itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach
- odklejanie chrupki od wałka dziąsłowego
- zlizywanie z pionowo ustawionej talerzyka, np. miodu, napoju w proszku (na mokrym talerzyku)

W razie jakichkolwiek pytań służę pomocą. Zachęcam do zadawania pytań w przedszkolu.

Z poważaniem,

mgr Paulina Lipińska  
nauczyciel – logopeda