

**Joanna Sawa**

## **Profilaktyka logopedyczna w zabawach ruchowych**

Profilaktyka logopedyczna jest to kształtowanie prawidłowej mowy u dzieci od najwcześniejszego okresu ich życia, dbanie o właściwą stymulację w początkach rozwoju mowy, tak by nie dopuścić do jakichkolwiek zaburzeń w jej rozwoju (Skorek E. M., 2002).

Na profilaktykę logopedyczną składa się stosowanie na każdym etapie rozwoju mowy różnorodnych ćwiczeń wspomagających sprawność narządów artykulacyjnych, pracę układu oddechowego oraz fonacyjnego, kształtujących percepcję słuchową a także stymulujących ogólny rozwój psychofizyczny dziecka.

Wyróżniamy następujące rodzaje ćwiczeń:

- ćwiczenia motoryki narządów mowy (ćwiczenia języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego, żuchwy),
- ćwiczenia oddechowe,
- ćwiczenia rytmizujące,
- ćwiczenia słuchowe,
- gry i zabawy ruchowe wspomagające ogólny rozwój psychofizyczny.

Ćwiczenia motoryki narządów mowy mają na celu usprawnienie narządów artykulacyjnych oraz wypracowanie precyzyjnych, celowych ruchów języka, warg, podniebienia itp.

### **ĆWICZENIA NARZĄDÓW MOWY**

#### Ćwiczenia czynne warg:

- zakładanie wargi górnej na dolną i dolnej na górną,
- zakładanie górnych zębów na dolną wargę i dolnych zębów na górną wargę (na zmianę),
- cmokanie,
- parskanie,
- gwizdanie,
- dmuchanie (przez wargi w kształcie dzióbka, przy zębach górnych założonych na wargę dolną, bokiem),
- odciąganie na przemiast kącików warg (półśmiech),
- przesadna artykulacja głosek: a – i – o – e – u – y, a – i – u, a – e – u – au, a – o – i itp.
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza ustami,
- dmuchanie przez słomkę na piłeczkę ping – pongową,
- przytrzymywanie wargami wyciąganej kartki papieru,

- picie przez słomkę.

Ćwiczenia czynne języka:

- wysuwanie i chowanie języka,
- unoszenie języka w kierunku nosa,
- unoszenie języka w kierunku brody,
- unoszenie języka w kierunku lewego ucha, prawego ucha,
- wypychanie językiem policzków,
- podnoszenie języka do wałka dziąsłowego i opuszczanie go,
- oblizywanie warg (ruch okrężny),
- oblizywanie zewnętrznej i wewnętrznej strony zębów,
- przesuwanie języka od kącika do kącika warg,
- klaskanie językiem,
- liczenie zębów językiem,
- spłaszczanie i zwięzanie języka,
- uciskanie czubkiem języka wałka dziąsłowego,
- przyklejanie czubkiem języka do wałka dziąsłowego kawałków gumy do życia,
- odklejanie czubkiem języka opłatka przyklejonego do podniebienia,
- przetykanie śliny z językiem uniesionym do wałka dziąsłowego,
- masowanie językiem podniebienia twardego,
- zlizywanie miodu z talerzyka.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego:

- ziewanie,
- kaszlanie z językiem wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej,
- naśladowanie płukania gardła,
- naśladowanie połykania pastylek,
- naśladowanie picia syropu.

Ćwiczenia żuchwy:

- opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej ku górze,
- wykonywanie żuchwą ruchów poziomych (z wargami zamkniętymi, z wargami rozchylonymi),
- wykonywanie ruchów żuchwą do przodu i do tyłu.

(Chmielewska E., 1997; Demel G., 1996; Kozłowska K., 1996)

Ćwiczenia oddechowe mają na celu pogłębienie oddechu, wzmocnienie mięśni oddechowych, wydłużenie fazy wydechowej, uczenie prawidłowego gospodarowania oddechem w czasie mówienia.

### ĆWICZENIA ODDECHOWE

- wykonywanie wdechu przez nos, a wydechu przez usta,
- unoszenie rąk w górę podczas wdechu, opuszczanie rąk przy wydechu,

- wydmuchiwanie baniek mydlanych,
  - zabawy ze słomką i wodą w szklance (wydmuchiwanie „dołków” w szklance z wodą, wywoływanie „bąbelków”, dmuchanie z różnym napięciem, przez dłuższy i krótszy czas),
  - dmuchanie ustami lub nosem (na zmianę) na waciki, piłeczkę ping – pongową, wiatraczek, postacie wycięte z kartonu i zawieszane na nitkach,
  - dmuchanie na płomień świecy (leciutko, rytmicznie, z różnej odległości, z różną siłą),
  - naśladowanie szumu wiatru: szszszsz...,
  - chuchanie na zmarznięte ręce: chuuu...,
  - koszenie trawy: ciach (wdech), ciach (wydech),
  - rąbanie drewna: trach (wdech), trach (wydech),
  - rąbanie drewna: trach (wdech), trach (wydech),
  - wymawianie samogłosek na wydechu (pojedynczo, z wydłużeniem wybrzmiewania, łącząc po dwie, trzy i więcej, wypowiadając wszystkie samogłoski: a, e, u, i, o, y),
  - wymawianie sylab na wydechu,
  - liczenie na wydechu.
- (Chmielewska E., 1997; Demel G., 1996; Kozłowska K., 1996)

Ćwiczenia rytmizujące mają na celu doskonalenie ogólnej motoryki, kształcenie poczucia rytmu, zaktywizowanie czynności analizatora słuchowego.

### ĆWICZENIA RYTMIZUJĄCE

- odtwarzanie usłyszanego rytmu poprzez klaskanie, tupanie, stukanie, granie na instrumentach, klaskanie językiem itp.,
  - rytmizowanie imion,
  - marsz w rytm muzyki lub miarowego uderzania w bębenek,
  - odtwarzanie rytmu za pomocą rysowania kropek, kółek, kresek itp.,
  - odtwarzanie rytmu i wiązanie go z układem przestrzennym,
  - wystukiwanie rytmu ilustrowanego układem przestrzennym,
  - rozpoznawanie układu przestrzennego odpowiadającego wystukiwanemu rytmowi,
  - rozpoznawanie rytmu zgodnego z układem przestrzennym.
- (Demel G., 1996; Franczyk A., Krajewska K., 2003; Kozłowska K. 1996)

Celem ćwiczeń słuchowych jest usprawnianie percepcji słuchowej, kształcenie wrażliwości na dźwięki, kształtowanie i rozwijanie umiejętności odbierania, rozpoznawania oraz naśladowania odgłosów z otoczenia.

## ĆWICZENIA SŁUCHOWE

- rozpoznawanie dźwięków z otoczenia,
  - rozpoznawanie dźwięków wytwarzanych (uderzanie pałeczką w różne przedmioty, tworzywo itp.),
  - rozpoznawanie i naśladowanie dźwięków wydawanych przez różne instrumenty muzyczne,
  - rozpoznawanie różnych rzeczy po odgłosach wytwarzanych w wyniku potrząsania pudełkiem, w którym się znajdują,
  - różnicowanie i naśladowanie głosów zwierząt,
  - szukanie ukrytych przedmiotów wydających dźwięki (zegarka, radia, budzika itp.),
  - rozpoznawanie po głosie osób,
  - rozpoznawanie kierunku, z którego dobiegają dźwięki.
- (Chmielewska E., 1997; Demel G., 1996; Franczyk A., Krajewska K., 2003; Kozłowska K. 1996)

Gry i zabawy ruchowe wspomagają ogólny rozwój psychofizyczny dziecka.

## GRY I ZABAWY RUCHOWE

- zabawy z wykorzystaniem tekstów piosenek, wierszy, np. zabawa w „pociąg”,
  - zabawy tematyczne, np. zabawa w „dom”, zabawa w „lekarza” itp.,
  - zabawy naśladowcze – naśladowanie ruchów, gestów, mowy itp.,
  - zabawy konstrukcyjne,
  - gry i zabawy z piłką lub innymi rekwizytami,
  - gry i zabawy gimnastyczne, np. przechodzenie przez tunel, czołganie się, skakanie, wymachiwanie rękami i nogami itp.,
  - gry i zabawy manualne, np. rysowanie, malowanie, wydzieranie, stemplowanie, nawlekanie, wycinanie, lepienie, komponowanie, układanie,
  - zabawy, gry i ćwiczenia równoważne, np. chodzenie po ławeczce itp.
- (Chmielewska E., 1997; Demel G., 1996; Franczyk A., Krajewska K., 2003; Kozłowska K. 1996)

Powyższe ćwiczenia są skierowane przede wszystkim do dzieci w wieku przedszkolnym. Okres swoistej mowy dziecięcej charakterystyczny dla tego wieku jest szczególnie ważnym etapem w rozwoju mowy dziecka, kiedy to dziecko poznając język, nabywa podstawy jego systemu leksykalnego, fonetycznego i morfologicznego.

## Bibliografia

- Chmielewska E.: Zabawy logopedyczne i nie tylko. Kielce 1997. Kielecka Oficyna Wydawnicza PW „Mac” SA.
- Demel G.: Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola. Warszawa 1996. WSiP.
- Franczyk A., Krajewska K.: Program psychostymulacji dzieci w wieku przedszkolnym z deficytami i zaburzeniami rozwoju. Kraków 2003. Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Kozłowska K.: Pomagajmy dzieciom z zaburzeniami mowy. Kielce 1996. Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP.
- Skorek E. M.: Z logopedią na ty. Podręczny słownik logopedyczny. Kraków 2002. Oficyna Wydawnicza „Impuls”.

opracowanie: *Joanna Sawa*