



Jak wspierać rozwój mowy dziecka

1. Nie zdrabniaj. Jak maluch ma się nauczyć mówić prawidłowo, skoro dajemy mu taki pokręcony wzorzec mowy? Należy definitywnie skończyć z *brzusiarami, rąsiami, buciczkami, spodeneczkami, widelczykami* i innymi *kupeczkami*. Dziecko to mały człowiek.
2. Niekapek może wykrzywiać zgryz dziecka. Poza tym rozleniwia mięśnie ust i uwstecznia malucha, który powinien pożegnać się już z piciem z butelki. Czym zastąpić niekapek? Najlepiej zwykłą szklanką/kubkiem. Picie przez wszelkiego rodzaju cienkie rurki jest również świetnym ćwiczeniem logopedycznym.
3. Zalewajmy dzieci mową. Już od urodzenia. Mówmy o wszystkim, co je otacza. O tym, co właśnie robimy, co widzimy.
4. Czytanie książek to jeden z najlepszych i najprzyjemniejszych sposobów na poszerzenie zasobu słownictwa malucha (i nie tylko), rozwinięcie jego wyobraźni, osobowości.
5. Dziecko ma prawo skracać/przekręcać wyrazy. Jest dzieckiem. Dopiero uczy się mówić. Staraj się jednak go nie poprawiać. To może go zniechęcić i przyblokować. Wymawiaj poprawnie wszystkie słowa i nie zwracaj uwagi na drobne potknięcia swojego malucha.

Ćwiczenia i zabawy wspierające rozwój mowy



- Memory, puzzle, układanki, gry planszowe.
- Klocki różnego rodzaju.
- Gry i zabawy oparte na poszukiwaniu różnic.
- Gdy i zabawy oparte na wyszukiwaniu elementów pasujących do całości.
- Gry i zabawy polegające na wyszukiwaniu pasującego cienia do postaci, elementu.
- Gry i zabawy polegające na dokończeniu zaczętego szlaczka lub wzoru.
- Zabawy polegające na łączeniu kropek, tak, aby powstała całość obrazka.
- Zabawy polegające na łączeniu w pary.
- Zabawy polegające na dorysowywaniu czegoś czego brakuje.
- Zabawy polegające na zauważaniu czego brakuje.

- Zabawy polegające na dzieleniu grup przedmiotów czy też obrazków na kategorie, np. zwierzęta, kolory, kształty, pojazdy, osoby, naczynia, owoce, warzywa.
- Rozwiązywanie zagadek.
- Przechodzenie labiryntów.
- Historyjki obrazkowe.
- Dmuchanie na wiatraczki, piórka, robienie baniek mydlanych itp.
- Zabawy z muzyką, piosenką i tańcem.
- Rysowanie, kolorowanie, malowanie farbami.
- Wycinanie.
- Lepienie z plasteliny, ciastoliny, piasku kinetycznego, lepienie ciasta razem z mamą, ugniatanie mąki z jajkiem.
- Zabawy w wyszukiwanie dźwięków, np. chowamy pozytywkę i zadaniem dziecka jest poszukać, skąd dobiega dźwięk.
- Zabawy ruchowe, np., skoki, biegi, wspinaczka.
- Wierszyki, rymowanki.

Ćwiczenia i zabawy usprawniające aparat oddechowy i artykulacyjny



Ćwiczenia pomagające w artykulacji poszczególnych głosek

GŁOSKI SZUMIĄCE [sz, ź, cz, dź]

Podczas wypowiedzania głosek szumiących, ważne i niezbędne są trzy zasady:

1. Czubek języka podnosi się i zbliża prawie dotykając wałka dziąsłowego.
2. Ząbki są złączone (ale nie zaciśnięte).
3. Usta układają się w ryjek.

Ćwiczenia języka

- Wysuwanie szerokiego języka na zewnątrz jamy ustnej.
- Żucie brzegów języka zębami trzonowymi w celu rozciągania całej jego powierzchni.
- Kląskanie językiem - naśladowanie odgłosu konia uderzającego kopytami o bruk.
- Dotykanie czubkiem języka górnych zębów po stronie wewnętrznej podczas szerokiego otwierania jamy ustnej - zabawa *Liczenie ząbków*.
- Oblizywanie językiem górnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach - naśladowanie mycia zębów językiem.
- Przytrzymanie przez kilka sekund czubka języka na podniebieniu przy szeroko otwartych ustach - zabawa *Zaczarowany język*.
- Cofanie języka w głąb jamy ustnej, zaczynając od górnych zębów, a kończąc na podniebieniu miękkim - zabawa *Krasnoludek zagląda do gardła*.
- Zlizywanie czubkiem języka z podniebienia np. kawałka rozmiękczonej czekolady lub gumy rozpuszczalnej.
- Ssanie czubkiem języka na podniebieniu małego pudrowego cukierka, musującej witaminy C, opłatka lub naśladowanie ssania pożywienia.
- Wydmuchiwanie powietrza przez język zwinięty w tzw. rynienkę boki języka przylegają do górnych dziąseł. Zjedzenie wcześniej miętowego cukierka sprzyja intensywniejszemu odczuciu przepływu powietrza przez środek języka (Jeśli dziecko nie potrafi zwinąć języka w rynienkę, nie wykonujemy ćwiczenia).

Ćwiczenia warg

- Naśladowanie mlaskania.
- Śpiewanie znanych melodii na sylabach: la, lo, le, lu, ly.
- Cmokanie ustami, naśladowanie posyłania całuszków.
- Wysuwanie zaokrąglonych warg do przodu w kształcie ryjka świnki.
- Wydawanie odgłosów:
 - ✓ krowy - mu, mu,
 - ✓ kukułki - kuku, kuku,

- ✓ sowy - hu, hu,
- ✓ psa - hau, hau,
- ✓ rybki - plum, plum,
- ✓ pukania - puku, puku,
- ✓ uderzania - buch, buch,
- ✓ chodzenia - tupu, tupu.
- Wysuwanie warg do przodu, a następnie naprzemienne ich otwieranie i zamykanie - naśladowanie pyszczka rybki.
- Układanie warg w kształcie ryjka, a następnie ich rozsuwanie do uśmiechu.
- Gra na trąbce z szerokim ustnikiem, flecie, harmonijce ustnej.

GŁOSKI SYCZĄCE [s, z, c, dz]

Podczas artykulacji głosek syczących język spoczywa na dole jamy ustnej, jego czubek lekko przylega do dolnych ząbków, a boki są lekko uniesione. Wargi są rozciągnięte, jak podczas mówienia samogłoski „iiiiiii”.

Ćwiczenia języka

- Liczenie dolnych zębów czubkiem języka po wewnętrznej stronie.
- Oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni dolnych zębów.
- Dotykanie czubkiem języka wewnętrznej powierzchni dolnych siekaczy z równoczesnym wybrzmiewaniem głoski [e].
- Zlizywanie czubkiem języka dżemu lub masła czekoladowego z dolnych dziąseł.
- Energiczne wyrzucanie czubka języka zza dolnych zębów - zabawa *Wymiatanie śmieci*.

Ćwiczenia oddechowe

Ponieważ układ masy języka podczas wybrzmiewania głosek syczących jest identyczny jak przy dmuchaniu, prowadzimy szereg ćwiczeń oddechowych, zwracając uwagę na wykonywanie tej czynności na konkretne przedmioty, np. świecę, kartkę papieru. Pozwala to stwierdzić czy strumień powietrza jest prawidłowo kierowany, a także sprawdzić długość wydechu.

- Dmuchanie na chorągiewki i wiatraczki.
- Dmuchanie na płomień świecy w odległości niepozwalającej zdmuchnąć płomyka, lecz wyginać go pod wpływem dmuchania - zabawa *Tańczący płomyczek*.
- Dmuchanie na papierowe łódki pływające w misce z wodą.

- Zdmuchiwanie kulki waty kosmetycznej z ręki - zawody *Kto dmuchnie dalej*.
- Wydmuchiwanie baniek mydlanych.
- Dmuchanie na papierowe ozdoby zawieszane na nitkach o różnej długości ponad głową ćwiczącego.
- Dmuchanie na papierowe kulki po wytyczonej trasie narysowanej na podłodze - zabawa *Wyścigi samochodowe*.
- Przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej na przeciwko - zabawa *Mecz piłkarski*.
- Dmuchanie przez rurkę do wody, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza - zabawa *Gotowanie wody*.
- Nadmuchiwanie balonów, zabawek i piłek z folii.
- Próby gwizdania.
- Zdmuchiwanie lekkiego przedmiotu z ręki, np. piórka, kłębka waty, papierowej kulki.
- Rozdmuchiwanie: chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki lub kawałków styropianu.
- Gra na instrumentach muzycznych: organkach, trąbce, gwizdku.
- Gra na grzebieniu owiniętym cienką bibułą.
- Dmuchanie na piórko, aby unosiło się ponad głową osoby ćwiczącej.
- Rozdmuchiwanie plamki farby wodnej na podkładce z tworzywa sztucznego

Ćwiczenia warg

- Rozciąganie warg do uśmiechu i wymawianie głoski [i].
- Naprzemienny uśmiech z pokazywaniem zębów, a następnie zasłanianiem ich wargami.
- Układanie ust do uśmiechu i powrót do pozycji neutralnej.
- Wydawanie odgłosów z rozciągniętymi kącikami ust:
kozy - me, me,
barana - be, be,
kurczątko - pi, pi,
śmiechu - hi, hi.
- Pokazywanie szerokiego uśmiechu, a następnie ściąganie ust, jak przy głosce [u].

GŁOSKI [K, G]

- Opieranie czubka języka o dolne zęby i cofanie go w głąb jamy ustnej, aby nastąpiło uniesienie grzbietu języka do góry - zabawa *Koci grzbiet*.
- Picie gęstych napojów przez długą i cienką słomkę.
- Przysysanie drobnych papierków przez rurkę i przenoszenie ich na plansze.
- Układanie czubka języka za górnymi zębami i opuszczanie go do dziąseł dolnych podczas szerokiego otwierania jamy ustnej.
- Naśladowanie ssania cukierka i mlaskania całą powierzchnią języka przy opuszczonej żuchwie.
- Ziewanie przy szeroko otwartych ustach.
- Wdychanie powietrza nosem i wydychanie ustami, podczas szerokiego otwierania ust.

Przyklejanie całej masy języka do podniebienia przy szeroko otwartych ustach, a następnie energiczne opuszczanie przodu języka w dół.

- Zabawy w chuchanie na zmarznięte ręce, oszronioną szybę, lustro, by zaparowała jego powierzchnia.

- wymawianie [ch], czyli zabawy typu: nawoływania i okrzyki

hej, hej

hop, hop,

hej ho, hej ho,

ho ho ho,

hip hip, hura,

buch, bach,

echo, echo.

imitowanie śmiechu:

dziadka - he, he,

taty - ho, ho,

mamy - ha, ha,

dziewczynki - hi, hi.

GŁOSKA [L]

1. Oblizywanie językiem wewnętrznej powierzchni górnych zębów - zabawa *Mycie zębów*.
2. Dotykanie czubkiem języka górnych dziąseł, a następnie energiczne opuszczenie języka w dół - zabawa *Idzie koń*.
3. Uderzenie całą powierzchnią języka o podniebienie, czyli naśladowanie mlaskania.
4. Zlizywanie całą powierzchnią języka kawałka gumy rozpuszczalnej lub czekolady przyklejonej do podniebienia.

5. Ssanie językiem pudrowego cukierka przyklejonego do podniebienia.
6. Szybkie wyrzucanie zwiniętego języka z jamy ustnej na zewnątrz.
7. Podczas szerokiego otwierania jamy ustnej, dotykanie wewnętrznej powierzchni górnych zębów - zabawa *Liczenie zębów*.
8. Przytrzymywanie szerokiego języka kilka sekund na podniebieniu, przy szeroko otwartej ustach.

GŁOSKA [R]

Ćwiczenia języka

1. Nagryzanie brzegów języka zębami, czyli masowanie i rozciąganie języka.
2. Wysłunięcie przedniej części języka między zęby i delikatne żucie go, tzn. masaż języka.
3. Przciskanie języka przez maksymalnie zbliżone do siebie zęby, tj. masowanie języka.
4. Wysuwanie szerokiego języka z ust - zabawa *Pokaż łopatę*.
5. Odklejanie językiem chrupiek kukurydzianych lub opłatka z podniebienia.
6. Klaskanie czubkiem języka o podniebienie twarde, od najwolniejszych uderzeń po najszybsze - zabawa *Jedzie konik*.
7. Wielokrotne odrywanie języka przyklejonego całą powierzchnią - do podniebienia - zabawa w mlaskanie.
8. Zlizywanie z przedniej części podniebienia twardego przyklejonego kawałka czekolady, kropli miodu, odrobiny dżemu lub opłatka.
9. Naśladowanie lub ssanie prawdziwego cukierka czubkiem języka.
10. Przytrzymanie paska papieru wargami, a następnie zdmuchiwanie go z ust.
11. Szybkie wypowiedzenie głoski [l].
12. Szybkie i kilkukrotne wybrzmiewanie *ly* z językiem uderzającym o górną wargę.
13. Energiczne, wielokrotne wybrzmiewanie:
 - *te, te, te,*
 - *ty, ty, ty,*
 - *de, de, de,*
 - *dy, dy, dy.*
1. Naśladowanie różnych odgłosów:
 - rybki - *plum, plum,*
 - indyka - *gul, gul,*
 - bociana - *kle, kle,*
 - chodaków - *klap, klap,*
 - mycia - *chlapu, chlapu,*

- jazdy konnej – *patataj*.
1. Śpiewanie różnych melodii na sylabach:
 - *la, la, la,*
 - *lo, lo, lo,*
 - *le, le, le,*
 - *lu, lu, lu,*
 - *ly, ly, ly.*
 1. Coraz szybsze wypowiedzianie zbitki sylabowej *la lo lu le*.
 2. Szybkie kilkukrotne powtarzanie:
 - *nalapatada,*
 - *nolopotodo,*
 - *nelepetede,*
 - *nuluputudu,*
 - *nylypytydy.*
 1. Coraz szybsze i wielokrotne wypowiedzianie zbitki *bd*.
 2. Powtarzanie ze stopniowym przyspieszaniem:
 - *bda, bdo, bde, bdu, bdy,*
 - *pta, pto, pte, ptu, pty,*
 - *bda – pta,*
 - *bdo – pto,*
 - *bde – pte,*
 - *bdu – ptu,*
 - *bdy – pty.*
 1. Przyspieszone wielokrotne wybrzmiewanie:
 - *tedamwa,*
 - *tat tedat,*
 - *ente dente,*
 - *lelum polelum,*
 - *ble, bla,*
 - *tla, tlo, tlu.*
 1. Podczas szerokiego otwierania jamy ustnej, unoszenie czubka języka do podniebienia a następnie szybkie i wielokrotne wymawianie przytępiionych głosek: [t] [d] oraz zbitek spółgłoskowych *td, tdn*, a także zbitek sylabowych:
 - *teda – teda,*
 - *tede – tede,*
 - *tedo – tedo,*
 - *tedu – tedu,*
 - *tedy – tedy.*
 1. Recytacja rymowanki z [t] dźwiękowym

Kto tutaj tak tupie?
To tato tutaj tak tupie.

Ach, tato tutaj tak tupie!

1. Unoszenie czubka języka do wałka dziąsłowego, wymawianie przedłużonego [d] z równoczesnymi energicznymi, poziomymi ruchami palcem po wewnętrznej powierzchni języka lub po wędzidełku podjęzyczkowym.

Ćwiczenia warg

1. Energiczne pionowe poruszanie warg bokiem palca.
2. Parskanie wargami z językiem wysuniętym między nimi.
3. Pionowe ruchy palcami po wargach, naśladujące grę na gitarze lub harfie.

MOWA BEZDŹWIĘCZNA

Ćwiczenia oddechowe:

- wykonanie wdechu i zdmuchiwanie świeczki (powoli, szybko) na wydechu
- wykonywanie wydechu wymawiając „s” z jednakową głośnością
- wykonanie wydechu dmuchając na skrawek papieru
- wykonanie wydechu wymawiając „s” raz ciszej, raz głośniej
- wydmuchiwanie baniek mydlanych przez słomkę
- zdmuchiwanie płomyka świecy przy stopniowo zwiększanej odległości
- dmuchanie na kłębuszki waty lub piłeczkę

Przy mowie bezdźwięcznej głos jest monotony i cichy, wargi zwykle wiotkie, a napięcie mięśni artykulacyjnych często jest obniżone. Dlatego we wstępnej fazie terapii mowy bezdźwięcznej stosuje się ćwiczenia zwiększające napięcie mięśniowe narządów artykulacyjnych (policzków, warg, języka), takie jak:

- parskanie,
- cmokanie wargami,
- gra na harmonijce ustnej,
- mruczenie melodii,
- masaż warg i języka,
- nadymanie policzków i wstrzymywanie powietrza zakończone silnym parsknięciem.