

„Będę mówić poprawnie”

Program zajęć logopedycznych



Opracowała:
Katarzyna Sagan

Puławy 2020r.

Spis treści

1. Wstęp
2. Cele programu
3. Metody i formy pracy
4. Zasady profilaktyki logopedycznej
5. Warunki wprowadzenia programu
6. Narzędzia do realizacji programu
7. Charakterystyka mowy dziecka w wieku przedszkolnym
8. Opis i przykłady ćwiczeń logopedycznych
9. Rola relaksacji w terapii logopedycznej
10. Zasady terapii logopedycznej dla rodziców
11. Ewaluacja
12. Bibliografia

1. Wstęp

Na całokształt rozwoju dziecka i jego powodzenia życiowe oraz szkolne w dużej mierze wpływa mowa. Jest ona atutem w nawiązywaniu kontaktów społecznych, daje możliwość komunikacji, stanowi narzędzie w zdobywaniu informacji, pozwala na wyrażanie

Własnych uczuć, upodobań i potrzeb. Bez względu na wiek pojawienia się, wszystkie zaburzenia mowy negatywnie wpływają na kształtowanie się osobowości dziecka, a w szczególności na rozwój kontaktów społecznych oraz poznawanie świata.

Stwierdzono również, że u dzieci z zaburzeniami mowy występują znacznie częściej niepowodzenia w nauce. Co przejawia się trudnościami w czytaniu, pisaniu. Najczęściej spotykane błędy wiążą się z seplenieniem, reraniem, ubezdźwięcznianiem głosek dźwięcznych, co często prowadzi do zmiany znaczenia wyrazu.

W korygowaniu tych wad wymowy niezbędny jest dobry stan słuchu fonematycznego. To od niego zależy powodzenie w usuwaniu wad wymowy. Słuch fonematyczny jest odpowiedzialny za identyfikację poszczególnych głosek jest jednym z czynników warunkujących umiejętność komunikowania się z otoczeniem. Rozpoznawanie poszczególnych dźwięków mowy umożliwia różnicowanie słów. Niewrażliwość nawet na jeden fonem powoduje jego nieprawidłową percepcję i realizację.

Według I. Styczek słuch fonemowy jako podstawowy element czynności percepcji mowy warunkuje w znacznym stopniu osiągnięcie prawidłowego rozwoju mowy oraz umiejętności czytania i pisania. Zaburzenia słuchu fonemowego, w zależności od stopnia nasilenia:

- utrudniają lub uniemożliwiają odbiór mowy,
- zaburzają prawidłowy rozwój mowy lub wywołują zaburzenia mowy już ukształtowanej – utrudniają nabycie umiejętności pisania lub zaburzają przyswojoną już czynność.

Jak wynika z powyższych danych prawidłowy rozwój słuchu fonematycznego jest bardzo ważny dla prawidłowego rozwoju mowy, jak również dla procesu korygowania powstałych wad wymowy, dlatego jednym z moich celów będą ćwiczenia usprawniające słuch fonematyczny.

Drugim bardzo ważnym elementem warunkującym prawidłowy rozwój mowy jest odpowiedni poziom sprawności narządów artykulacyjnych, głównie języka, warg i podniebienia. Narządy mowne można usprawniać poprzez ich gimnastykę. Realizacja każdej głoski wymaga innego układu artykulacyjnego i pracy mięśni. Ćwiczenia narządów artykulacyjnych mają na celu wypracowanie zręcznych i celowych ruchów języka, warg i podniebienia.

Wszystkie te czynniki: sprawność narządów mowy, dobry słuch fonematyczny sprawiają, że mowa jest nie zaburzona a dziecko może prawidłowo się rozwijać i osiągać zamierzone celem.

Niniejszy program przeznaczony jest dla dzieci w wieku przedszkolnym w Miejskim Przedszkolu nr 3 w Puławach, które zostały zakwalifikowane na podstawie badań przesiewowych, informacji od wychowawców i rodziców oraz na podstawie opinii i orzeczeń z PPP. W celu ustalenia szczegółowego planu zajęć niezbędny będzie wywiad z rodzicami. Zajęcia będą prowadzone w grupach i indywidualnie razy w tygodniu oraz będą odnotowywane w dzienniku zajęć logopedycznych.

W celu jak najefektywniejszej pracy terapeutycznej bardzo ważnym elementem będzie współpraca z rodzicami dziecka. Każdy rodzic będzie na bieżąco informowany o przebiegu zajęć, efektach oraz w miarę możliwości będzie kontynuował pracę w domu.

2. Cele programu

Cele główne:

- Stymulowanie prawidłowego rozwoju językowego dzieci.
- Budzenie zaciekawienia mową własną, innych dzieci i dorosłych.
- Rozbudzanie myślenia i działalności poznawczej.
- Stopniowe przygotowanie do pracy nad własną wymową.

Cele szczegółowe:

- Dzieci są zainteresowane słowem mówionym, śpiewanym i czytany
- Dzieci są zaciekawione sposobem wymawiania wszystkich głosek.
- Dzieci są zmotywowane do pracy nad językiem.
- Dzieci są zmotywowane do wzbogacania słownictwa czynnego i biernego.
- Dzieci pracują nad dużą i małą motoryką oraz koordynacją pracy analizatorów: słuchowego, wzrokowego, czuciowego.
- Dzieci pracują nad sprawnością artykulacyjną, słuchową, wzrokową.

3. Metody i formy pracy

Formy pracy:

- Ćwiczenia oddechowe,
- Ćwiczenia słuchu fonematycznego.
- Ćwiczenia fonacyjne.
- Ćwiczenia artykulacyjne.
- Słuchanie czytanych utworów literatury dziecięcej z podkreśleniem elementów dźwiękonaśladowczych, rytmizowanych.
- Nagrywanie się na magnetofon, odsłuchiwanie wypowiedzi.
- Nauka wierszowanych wyliczanek i rymowanek.
- Opowiadanie i opisywanie.
- Uważne słuchanie wypowiedzi innych.
- Czytanie głośne sylab, wyrazów, zdań i tekstów.
- Porządkowanie, klasyfikowanie, liczenie.
- Ćwiczenia autokontroli słuchowej.

- Ćwiczenia logorytmiczne.
- Ćwiczenia relaksacyjne.

Metody pracy:

- Metoda Krakowska
- Metoda Dobrego Startu – integracja zmysłów, orientacja w schemacie ciała, zabawy i ćwiczenia ruchowo – rytmiczno - muzyczne, usprawniające analizator słuchowy, wzrokowy i kinestetyczno ruchowy.

4. Planowane efekty

- dziecko chętnie bierze udział w proponowanych zabawach i ćwiczeniach,
- potrafi koncentrować swą uwagę na ćwiczeniach i zabawach,
- potrafi ćwiczyć samodzielnie lub z pomocą rodzica w domu,
- oddycha w sposób prawidłowy,
- potrafi spionizować język i posiada sprawny aparat artykulacyjny,
- osiąga sukces terapeutyczny w postaci poprawy stanu wymowy,
- posiada właściwy zasób słownictwa i rozwiniętą mowę opowieściową,
- osiąga sukcesy dydaktyczne na miarę swoich możliwości.

5. Zasady profilaktyki logopedycznej

1. Zajęcia usprawniające umiejętność porozumiewania się powinny być dla dziecka przyjemnością, zabawą, jednym ze sposobów nawiązania kontaktów i spędzania czasu.
2. Cel zabawy (są to ćwiczenia usprawniające pewne umiejętności) powinien być określony i w miarę konsekwentnie realizowany.
3. Powyższa zasada nie oznacza konieczności ścisłego trzymania się wyznaczonego scenariusza, staramy się być elastyczni w swoich działaniach, pamiętając o tym, że zabawy z dzieckiem mają charakter celowy.
4. Ćwiczenia zawierające szereg zadań muszą być tak dobrane, aby nie były zbyt trudne, bo dzieci zniechęcają się do dalszych działań, nie mogą być też zbyt łatwe, ponieważ stają się nudne.
5. Czas ich trwania dostosowuje się do możliwości i wieku dziecka, z dziećmi młodszymi ćwiczenia trwają krótko, ale za to powtarzamy je kilka razy w ciągu

dnia - podobnie jest w przypadku dzieci, które słabo koncentrują się na zadaniach.

6. Bardzo ważne jest stosowanie wielu różnych pomocy: zabawek, obrazków, loteryjek, klocków, koniecznie wykorzystujemy lusterka indywidualne, w których dzieci mogą obserwować swoją twarz.
7. Zajęcia usprawniające umiejętność porozumiewania się powinny być dla dziecka przyjemnością, zabawą, jednym ze sposobów nawiązania kontaktów i spędzania czasu.
8. Cel zabawy (są to ćwiczenia usprawniające pewne umiejętności) powinien być określony i w miarę konsekwentnie realizowany.
9. Powyższa zasada nie oznacza konieczności ścisłego trzymania się wyznaczonego scenariusza, staramy się być elastyczni w swoich działaniach, pamiętając o tym, że zabawy z dzieckiem mają charakter celowy.
10. Ćwiczenia zawierające szereg zadań muszą być tak dobrane, aby nie były zbyt trudne, bo dzieci zniechęcają się do dalszych działań, nie mogą być też zbyt łatwe, ponieważ stają się nudne.
11. Czas ich trwania dostosowuje się do wydolności i wieku dziecka; z dziećmi młodszymi ćwiczenia trwają krótko, ale za to powtarzamy je kilka razy w ciągu dnia - podobnie jest w przypadku dzieci, które słabo koncentrują się na zadaniach.
12. Bardzo ważne jest stosowanie wielu różnych pomocy: zabawek, obrazków, loteryjek, klocków, koniecznie wykorzystujemy lusterka indywidualne, w których dzieci mogą obserwować swoją twarz.

6. Warunki wdrożenia programu

Realizacja programu wymaga:

1. Dokonania obiektywnej diagnozy pedagogicznej i logopedycznej dzieci poprzez pogłębiony zakres obserwacji różnorodnych elementów dotyczących: rozwoju mowy, stronności ciała, ogólnej kondycji fizycznej dziecka, sprawności manualnej, myślenia, osiągnięcia równowagi psychicznej.
2. Odpowiedniej wiedzy i umiejętności nauczycieli, znajomości poruszanych w programie zagadnień oraz systematycznego doskonalenia się i doskonalenia warsztatu pracy.

3. Wykorzystania różnorodnych środków dydaktycznych wspomagających proces rozwoju językowego dziecka, np. ilustracje, historyjki obrazkowe, obrazki sytuacyjne, książki, gry edukacyjne, instrumenty perkusyjne, płytoteka oraz inne.
4. Nawiązania współpracy z rodzicami.

7. Narzędzia do realizacji programu logopedycznego

- Charakterystyka rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym.
- Najczęściej spotykane wady wymowy u dzieci w wieku przedszkolnym.
- Wpis i przykłady ćwiczeń logopedycznych.
- Pomoce dydaktyczne

8. Charakterystyka rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym.

Okres swoistej mowy dziecięcej (od 3-7 roku życia).

Dziecko 3-letnie potrafi porozumieć się z otoczeniem, mowa jego jest już w pewnym stopniu ukształtowana. Nie znaczy to jednak, że jest pozbawiona błędów i że jej rozwój nie odbywa się w dalszym ciągu. Dziecko zaczyna odróżniać dźwięki **s, z, c, dz** od ich miękkich odpowiedników. Mowa dziecka daleka jest od doskonałości. Wyrazy są poskracane, głoski poprzerastawiane, grupy spółgłoskowe - uproszczone. Występują zlepki wyrazów i nowotwory językowe. Dziecko 3-letnie powinno już wymawiać wszystkie samogłoski, tak ustne, jak i nosowe: **a, o, e, u, i, y, ą, ę**, chociaż w mowie jego mogą występować odstępstwa, np. zamiana samogłosek: a = o, e = a, i = y. Jest to związane z niewykształconą sprawnością narządów artykulacyjnych. Powinny występować również spółgłoski twarde i zmiękczone: **m, mi, b, bi, p, pi, f, fi, w, wi, ś, ć, ź, dź, ń, k, g, ki, gi, ch, t, d, n, l, li, j, ł**. W wieku tym pojawiają się głoski: **s, z, c, dz**, a nawet **sz, ż, cz, dż**. Ogólnie biorąc, mowę dziecka 3-letniego cechuje zmiękczenie głosek **s, z, c, dz, sz, ż, cz, dż**, które często są wymawiane jako **ś, ź, ć, dź**, **r** może być wymawiane jak **j** lub **l**, zamiast **f** występuje **ch** i odwrotnie.

Wymowa dziecka 4-letniego różni się pod względem dźwiękowym. Utrwalają się takie głoski jak: **s, z, c, dz**. Dziecko nie powinno już wymawiać ich jak: **ś, ź, ć, dź**. Pojawia się głoska **r** i głoski **sz, ż, cz, dż**, choć dziecko jeszcze zamienia je na **s, z, c, dz** lub **ś, ź, ć, dź**.

Mowa **dziecka 5-letniego** jest już w zasadzie zrozumiała. Głoski **sz, ż, cz, dż**, które pojawiały się w czwartym roku życia, zaczynają się ustalać. Dziecko potrafi je poprawnie powtórzyć. Głoska **r** powinna być wymawiana, ale często pojawia się dopiero w tym okresie.

Mowa **dzieci 6 - letnich** powinna już być opanowana pod względem dźwiękowym.

U zdrowego dziecka mowa wykształca się do 5 roku życia!!

Rozwój mowy nie u wszystkich dzieci przebiega jednakowo: u jednych szybciej, i te dzieci zaczynają mówić wcześniej, u innych zaś wolniej, co przejawia się późniejszymi początkami mowy i wolniejszym przyswajaniem sobie wymowy pewnych głosek.

Różna może być kolejność pojawiania się poszczególnych głosek w trakcie rozwoju mowy. Stopień rozwoju mowy w danym momencie zależy od różnych czynników.

Do najważniejszych należą psychofizyczny rozwój dziecka oraz wpływ środowiska i odpowiednia symulacja.

Najczęściej spotykane wady wymowy u dzieci w wieku przedszkolnym

- SEPLENIENIE MIĘDZYŻĘBOWE

Podczas realizacji głosek: s, z, c, dz lub sz, rz, cz, dż lub ś, ź, ć, dź język jest wsuwany między zęby.

- SEPLENIENIE BOCZNE

Podczas realizacji głosek: s, z, c, dz lub sz, rz, cz, dż lub ś, ź, ć, dź język jest ułożony niesymetrycznie i strumień powietrza uchodzi prawą bądź lewą stroną.

- SEPLENIENIE PROSTE

Dotyczy głosek: s, z, c, dz lub sz, rz, cz, dż lub ś, ź, ć, dź, mogą one być zastępowane np. szkoła=skoła lub szkoła; czapka=capka lub ćapka.

- KAPPACYZM I GAMMACYZM

Głoski k oraz g zastępowane są odpowiednio przez głoski t oraz d, np. kot=tot.

- MOWA BEZDŹWIĘCZNA

Zamiana p=b; t=d; f=w; s=z np. dom=tom, woda=foda, koza=kosa, kura=góra.

- RERANIE

Nieprawidłowa realizacja głoski r.

- NOSOWANIE

Nosowe brzmienie głosek ustnych (wrażenie kataru, zatkanego nosa).

9. Szczegółowy plan terapii:

I. Kierowanie się zasadami:

- systematyczności,
- stopniowaniem trudności,
- utrwalania,
- indywidualizacji,
- aktywnego świadomego udziału,
- polisensoryczności,
- kształtowania prawidłowych postaw emocjonalno-osobowościowych.

II. Uwzględnienie etapów działania terapeutycznego:

1. Etap diagnostyczno-kwalifikacyjny – określenie problemów dziecka, przeprowadzenie wywiadu z rodzicem, wstępne sformułowanie diagnozy, w miarę potrzeb dokonanie badań uzupełniających: psychologicznego, foniatrycznego, okulistycznego, ortodontycznego
2. Przygotowujący do wywołania głosek –ćwiczenia ogólnorozwojowe to m.in. ćwiczenia słuchowe, ćwiczenia narządów artykulacyjnych (języka, warg, podniebienia), ćwiczenia oddechowe i fonacyjne.
3. Wywołujący głoski – dotyczy pracy nad wywołaniem prawidłowej artykulacji konkretnej, zaburzonej głoski lub niewystępującej dotąd w systemie fonologicznym dziecka.
4. Wdrażający głoski lub słowa –wprowadzanie wywołanych głosek do stałego zasobu wymowy –w sylabach, słowach, frazach oraz w mowie kontrolowanej (i w piśmie).
5. Utrwalający – automatyzujący – utrwalanie i automatyzowanie głosek w mowie spontanicznej oraz utrwalanie wprowadzonego słownictwa.

Ad. II. 2.Ćwiczenia oddechowe i fonacyjne. Oprócz ćwiczeń z zakresu tzw. motoryki artykulacyjnej istotne znaczenie dla czynności mowy mają

ćwiczenia oddechowe i fonacyjne. Oba rodzaje poniższych ćwiczeń stanowią podstawę dla czynności mówienia. Mówienie bowiem – oprócz sprawnych narządów mowy – wymaga strumienia wydychanego powietrza. Ćwiczenia oddechowe mają na celu wypracowanie prawidłowego toru oddechowego, pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wydechowej, wyregulowanie rytmu wydechowego a także wzmacnianie i wykorzystanie siły napięcia mięśni oddechowych, nauczanie dziecka wstrzymywania powietrza, nauczanie dziecka wydychania powietrza na żądanie.

Przykładowe ćwiczenia oddechowe:

- dmuchanie na kulki z waty, piórka,
- chuchanie w rękę,
- wąchanie kwiatów,
- nadmuchiwanie balonika,
- dmuchanie na piłeczkę pingpongową,
- gaszenie zapalanej świecy,
- ciche „mruczenie”,
- przedłużone wymawianie sylab typu:
cha..., cho..., che..., chu...
- przenoszenie małych kawałków bibuły z jednego miejsca na drugie z wykorzystaniem rurki (na wdechu bez pomocy rąk); delikatne odłożenie bibulek,
- dmuchanie przez rurkę do szklanki z wodą mydlaną,
- puszczanie baniek,
- picie napojów przez rurkę

Ćwiczenia fonacyjne mają na celu zwiększenie bądź zmniejszenie napięcia mięśni krtani i gardła a także doprowadzenie do wykształcenia m.in. umiejętności regulowania natężenia głosu, osiągania odpowiedniej wysokości głosu w trakcie mówienia.

Przykładowe ćwiczenia fonacyjne:

- przedłużone wymawianie samogłosek:
a...,
- kilkakrotne powtarzanie tej samej samogłoski:
A – a – a - a,
- wielokrotne i rytmiczne wymawianie samogłoski płynnie i rytmicznie;
- t.s. powoli i szybko,
- ciche i głośne wymawianie głosek,
- przedłużone wymawianie spółgłosek:

m...,

- przedłużanie wyrazów dźwiękonaśladowczych...

10. Opis i przykłady ćwiczeń logopedycznych

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych

I. Ćwiczenia oddechowe.

Oddychanie jest czynnością ważną dla poprawnego mówienia, a także dla poprawnego rozwoju naszego aparatu artykulacyjnego. W sytuacjach, kiedy dziecko nie mówi (np. sen, zabawa, oglądanie telewizji) usta i szczęki dziecka powinny być zwarte, a powietrze powinno spokojnie wypływać przez jamę nosową. Dzięki takiemu oddychaniu prawidłowo będzie rozwijał się aparat artykulacyjny, dlatego ważne jest kontrolowanie, w jaki sposób oddychają nasze dzieci.

Ćwiczenia oddechowe, które proponuję mają na celu:

- wyrobienie oddechu przeponowego
- poszerzenie pojemności płuc
- rozróżnianie fazy wdechu i wydechu
- wyrobienie umiejętności pełnego i szybkiego wdechu i wydłużenia fazy wydechowej
- mówienia na wydechu
- dostosowania długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi
- zsynchronizowania pauz oddechowych z treścią wypowiedzi
- pogłębienie oddechu,
- rozruszanie przepony,
- wydłużenie fazy wydechowej.

Ćwiczenia oddechowe powinno się wykonywać systematycznie, raz lub dwa razy w ciągu dnia po około 5 minut, a więc przy rozmaitych formach aktywności.

W każdym ćwiczeniu ruchowym przestrzegamy zgodności faz ruchu z fazami oddechowymi:

- przy uniesieniu ramion w górę - wdech nosem
- przy opuszczeniu - wydech ustami
- przy wyprostie tułowia - wdech nosem
- przy skłonie - wydech ustami.

Przykłady ćwiczeń:

1. Zdmuchujemy kawałki waty lub styropianu z gładkiej powierzchni. Wciągamy głęboko powietrze i dmuchamy na watę lub styropian.
2. Zdmuchujemy kawałki waty lub styropianu z szorstkiej powierzchni. Wciągamy powietrze głęboko, a następnie wolno dmuchamy.
3. Powoli i równomiernie nadmuchujemy balonik jednym wydechem.
4. Dmuchaemy na zapaloną świeczkę w ten sposób, aby płomień nie gasł, a ruszał się.
5. Dmuchaemy na pasek papieru. Zadanie polega na wychyleniu papieru w ten sposób, aby jak najdłużej utrzymał się pod takim samym kątem.
6. Zanurzamy rurkę w wodzie mydlanej, nabieramy powietrza i wydychamy przez rurkę.
7. Puszczanie baniek mydlanych. Ćwiczenie polega na tym, aby powietrze wydychać powoli, równomiernie, aby bańka mydlana nie pękła.
8. Huśtanie ulubionej zabawki. Na brzuchu leżącego płasko dziecka kładziemy książkę, a na niej ulubioną zabawkę dziecka. W czasie wdechu zabawka unosi się do góry, a w czasie wydechu opada.
9. Wdech i wydech muszą być powolne i równomierne z chwilowym zatrzymaniem powietrza, aby zabawka nie spadła z huśtawki.
10. Ćwiczenia oddechu wspomagane ruchem rąk. Stajemy w lekkim rozkroku, kładziemy ręce na biodrach. W czasie wdechu łokcie odchylają się do tyłu, w czasie wydechu do przodu. Jednocześnie naciskamy palcami na brzuch czynimy to powoli.
11. Stajemy w wyprostowanej pozycji. Przy wdechu podnosimy ręce bokiem do góry, przy wydechu opuszczamy ręce w dół.
12. Stoimy wyprostowani, unosimy ręce wysoko jak to tylko możliwe i głęboko wdychamy powietrze. Następnie zginamy kolana pochylając się luźno do przodu i głośno wydychając powietrze z płuc.

Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiadaniem pojedynczych głosek. Dmuchamy na styropian lub kawałki papieru przesuwając je jak najdalej. Czynimy to wypowiadając głoski f, ch, sz, s.

II. Ćwiczenia artykulacyjne

Ćwiczenia wypracowują zręcznie i celowo ruchy warg i języka oraz podniebienia, niezbędne przy wymowie każdej głoski. Dziecko musi mieć wycucie danego ruchu i położenia poszczególnych narządów mowy. Realizacja każdej głoski wymaga odmiennego ułożenia narządów artykulacyjnych i innej pracy mięśni. Prezentowane ćwiczenia dotyczą usprawniania warg, języka i podniebienia. Przy ćwiczeniach należy pamiętać o tym, że dziecko z opóźnionym rozwojem mowy może mieć trudności z poszczególnymi ćwiczeniami. Każde ćwiczenie powtarzamy tak długo, dopóki nie zostanie prawidłowo wykonane. Aby osiągnąć sukces ćwiczymy około 5-7 minut dziennie, a jeżeli to możliwe nawet kilka razy dziennie. Długie ćwiczenia, ale nie systematyczne nie dają oczekiwanego sukcesu.

Przykłady ćwiczeń:

Ćwiczenia warg:

Wszystkie ćwiczenia z tej grupy wykonujemy przed lustrem.

1. Górną wargą zaciskamy dolną, dolną kładziemy na górną. Ćwiczenie wykonujemy na przemian.
2. Górnymi zębami zaciskamy wargę dolną i mocno wypychamy powietrze.
3. Wysuwamy wargi tak jak przy głosce „u” i rozchylamy jak przy głosce „e”. Ćwiczenie wykonujemy naprzemiennie.
4. Łączymy wargi płasko i rozciągamy tak jak przy głosce „i”.
5. Lekko wysuwamy wargi do przodu i kierujemy je w prawo i w lewo.
6. Ściągamy wargi do przodu i robimy ruch okrężny, najpierw w jedną stronę, później w drugą.
7. Górną wargą zasłaniamy górne zęby, dolną wargą zasłaniamy dolne zęby i otwieramy i zamykamy buzię.
8. Lekko wysuwamy wargi do przodu i przez zamknięte wargi wypychamy powietrze. Parskamy, następnie cmokamy.
9. Ściągamy wargi tak jak do głoski „u” i cmokamy, robimy całuski.
10. Ściągamy wargi do głoski „u”, wykonujemy całuski, ale tak, żeby było widać zęby.

11. Ściągamy wargi jak do głoski „u”, robimy ryjek i podciągamy górną wargę do nosa.
12. Ściągamy wargi jak do głoski „u” w ryjek i wciągamy policzki do wewnątrz buzi.
13. Podobnie ściągamy w ryjek, wciągamy policzki i do tego cmokamy.

Ćwiczenia języka

Ważne dla tej grupy ćwiczeń jest to, aby buzia była szeroko otwarta, wargi, zęby i szczęka nie biorą udziału w ćwiczeniach. Poprawność wykonanego ćwiczenia kontrolujemy w lustrze.

1. Otwieramy szeroko buzię i wysuwamy ostry język.
2. Proszę zwrócić uwagę, że wargi są zupełnie suche, język nie dotyka do warg.
3. Język wąski i kierujemy czubek języka w kąciaki warg, raz w jedną stronę, raz w drugą.
4. Buzia szeroko otwarta, unosimy szeroki język do górnych zębów. Z języka tworzymy miseczkę.
5. Unosimy czubek języka na górną wargę, raz język jest wąski, raz szeroki.
6. Czubek języka unosimy raz do górnych zębów, raz kładziemy przy dolnych zębach. Proszę zwrócić uwagę na to, że buzia musi być szeroko otwarta.
7. Czubek języka uniesiony do górnych zębów. Otwieramy i zamykamy buzię, język nie zmienia swojej pozycji.
8. Czubek języka dotyka dolnych zębów, otwieramy i zamykamy buzię, język w tej samej pozycji.
9. Czubek języka przesuwamy się po wewnętrznej stronie zębów, pomyślmy sobie, że język to miotełka i wymiatamy wszystko, co jest niepotrzebne. Dolna szczęka nie porusza się, pracuje tylko język.
10. Język wymiata wszystko zza dolnych zębów.
11. Czubkiem języka liczymy górne zęby. Ćwiczenie to powinno być wykonane bardzo precyzyjnie, nie pomijamy żadnego zęba. Miejsca po zębach też liczymy.
12. Masujemy językiem podniebienie, buzia musi być szeroko otwarta.
13. Czubkiem języka wypychamy policzki, raz z jednej, raz z drugiej strony.
14. Wykonujemy okrężne ruchy języka po zewnętrznej stronie zębów przesuając go z jednej strony na drugą.
15. Wyciągamy czubek języka w kierunku nosa i brody.
16. Zwijamy język w rulon i dmuchamy.
17. Oblizujemy wargi językiem raz w jedną, raz w drugą stronę.

18. Przysysamy język do podniebienia i chwilę przytrzymujemy. Przysysamy lekko czubek języka i mlaskamy, a teraz robimy podobnie tylko środek języka, czubek języka skierowany ku dołowi.

Ćwiczenia podniebienia

Tę grupę ćwiczeń również wykonujemy przed lustrem.

1. Ziewanie obserwujemy w lustrze jak unosi się i opada podniebienie miękkie.
2. Głęboko wdychamy powietrze nosem i wydychamy ustami, ważne jest, aby usta były cały czas szeroko otwarte.
3. Wdychamy powietrze ustami i wydychamy ustami. Skrzydełka nosa zaciskamy palcami.
4. Buzia otwarta, język na dole, naśladujemy gęganie gąski.
7. 6. Buzia szeroko otwarta, język na dole - chuchamy.
8. Przez rurkę wciągamy głęboko powietrze, tak, aby wata lub styropian przyssał się do rurki, przytrzymujemy i przenosimy na drugą stronę.

Ćwiczenia ruchomości żuchwy

1. Puszczanie szczęki dolnej z wyraźnym zaznaczeniem dwu faz przy otwieraniu :

- ruch od zamknięcia do pozycji umiarkowanej otwarcia,
- pogłębienie otwarcia (szczęka dolna zajmuje niską pozycję),

2. Opuszczanie i unoszenie szczęki dolnej przy zamkniętych wargach.
3. Przy otwartych wargach ruchy szczęki dolnej do skrajnej pozycji przedniej i powrót do pozycji spoczynkowej.
4. Przesuwanie szczęki w lewą i w prawą stronę.
5. Naśladowanie ruchów żucia.

Ćwiczenia słuchowe

Przykładowe ćwiczenia:

1. Rozpoznawanie charakterystycznych odgłosów zwierząt, pojazdów, urządzeń z najbliższego otoczenia, dźwięków, instrumentów.
2. Wysłuchiwanie i naśladowanie rytmu i tempa.
3. Logopeda wielokrotnie wymawia daną głoskę a dziecko kontroluje jej wymowę wrażeniami wibracji i czucia.

4. Logopeda wymawia ćwiczone głoski w różnej kolejności, dziecko gestem rozpoznaje daną głoskę.
5. Powtarzanie odczytywanych przez logopedę sylab.
6. Podawanie przez dziecko wyrazów zaczynających się od wskazanych mu sylab.
7. Rozpoznawanie na kartce z zapisanymi sylabami tych, które wymawia logopeda.
8. Synteza sylabowa wyrazów.
9. Analiza sylabowa wyrazów.
10. Rozpoznawanie w wyrazie określonej sylaby.
11. Kończenie wyrazów dwusylabowych w oparciu o obrazki.
12. Wyodrębnianie głoski w wyrazach w nagłosie i wygłosie.
13. Dobieranie par obrazków wg pierwszej głoski, sylaby.
14. Synteza podanych głosek.
15. Układanie dyktowanych sylab i prostych wyrazów.
16. Wyróżnianie wyrazów w zdaniu.
17. Ćwiczenia w pisaniu prostych zdań.

III. Ćwiczenia słuchu fonematycznego

Ćwiczenia słuchu fonematycznego kształtują zdolność precyzyjnego słyszenia i różnicowania dźwięków mowy. Dziecko musi umieć wyodrębniać z potoku mowy wyrazy, w wyrazach sylaby, w sylabach głoski, a także kolejność głosek w wyrazie. Musi także odróżniać głoski dźwięczne od bezdźwięcznych, miękkie od twardych itp.

Często wady wymowy nie wynikają z trudności artykulacyjnych, lecz z nieprecyzyjnego odbioru bodźców słuchowych.

Przykłady ćwiczeń:

1. Ćwiczenia na rozpoznawanie różnych dźwięków.
2. Różnicowanie dźwięków.
3. Ćwiczenia odnajdywania ukrytego źródła dźwięku, określanie kierunku, z którego dochodzi dźwięk.
4. Rozróżnianie natężenia dźwięku.
5. Rozpoznawanie wysokości dźwięków.

6. Rozpoznawanie dźwięków docierające z dużej odległości np. szczekanie psa, świergot ptaków, odgłos przejeżdżającego samochodu czy bicie dzwonów.
7. Gramy, śpiewamy lub odtwarzamy znane dziecku melodie lub piosenki. Dziecko powinno je rozpoznać.
8. Powtarzanie podanego rytmu.

9. Rola relaksacji w ćwiczeniach logopedycznych

Mięśnie, które współtworzą i definiują głos należą do najdelikatniejszych w ludzkim ciele. Jako, że są one zintegrowane z całą muskulaturą odbijają się na nich napięcia obecne praktycznie w każdej części układu mięśniowego – szczególnie w okolicy karku, szyi, ramion, twarzy i szczęki. Każde dziecko narażone jest na powstawanie napięć, które mogą mieć podłoże emocjonalne lub psychologiczne. Już sama perspektywa przemawiania do innych ludzi może być dla niego stresująca. Możemy złagodzić stres poprzez uzyskanie fizycznej swobody ruchu. Musimy pomóc dzieciom by odnalazły w sobie dobre zaplecze mięśniowe do tworzenia głosu poprzez ćwiczenia relaksacyjne.

Najlepszą pozycją relaksacyjną jest pozycja półleżąca lub leżąca. Kiedy dziecko spoczywa w pozycji horyzontalnej siła ciężkości ma na nie mniejsze oddziaływanie, więc wszystko co robi w tej pozycji wymaga mniejszego wysiłku. Bardzo ważnym elementem relaksacji jest odpowiednio dobrana, najlepiej spokojna muzyka oraz tekst relaksacyjny. Relaksację stosujemy przed podjęciem ćwiczeń w celu rozładowania ewentualnego napięcia nerwowego bądź polepszenia samopoczucia.

Przykład relaksacji:

TEKST RELAKSACYJNY O MISIU

Wszystkie dzieci będą teraz się bawiły w małego, nieporadnego misia Puchatka. Miś żyje w dużym ciemnym lesie. Przez całą wiosnę, lato i jesień miś ciężko pracował, musiał najeść się do syta, musiał także budować sobie pośłanie, na którym przez całą zimę będzie spał. Wy na pewno wiecie o tym, że niedźwiedzie w zimie śpią.

Wszystkie dzieci będą teraz myślały o tym zmęczonym spracowanym misiu i będą robiły wszystko to, co on robi. Misio układa się do głębokiego zimowego snu i kładzie się prościutko na pośłaniu. I wy też kładziecie się prościutko na dywanie. Misio leży spokojnie, ma zamknięte oczy, czuje jak odpoczywają jego rączki, nóżki, głowa, buzia i Oczki. Najpierw misio czuje, że jego nóżka(ta od okna)lewa robi się taka

ciężka, coraz cięższa, jakby była z drewna czy z żelaza. Misio nie może jej podnieść, nóżka stała się leniwa, ale tak jest jej dobrze, wygodnie, ciepłutko.

Ach, jak ciepłutko i przyjemnie.

Druga nóżka- prawa zazdrości lewej nóżce. Więc aby jej smutno nie było misio myśli o tej drugiej. Druga nóżka też robi się taka ciężka, coraz cięższa, że nie może jej podnieść, więc się nie rusza, leży spokojnie, jest jej dobrze, ciepłutko. Ach, jak ciepło i przyjemnie.

Obie nóżki misia są teraz spokojne, nie ruszają się, takie są dziwne, ciężkie, jakby to nie były nóżki misia. Nóżkom jest dobrze i ciepłutko.

Teraz łapki misia też chcą, żeby im tak przyjemnie było, więc misio myśli o nich. Najpierw rączce od strony okna-lewej. Ona chce odpocząć, bo się bardzo napracowała. Misio położył rączkę wygodnie wzdłuż ciała. Rączka nie rusza się, paluszki leżą swobodnie. Są leniwe, nic im się nie chce robi. Gdy misio myśli o tej rączce to ona staje się taka ciężka jakby była z żelaza, ale rączka jest ciepłutka i jest jej przyjemnie.. Teraz misio myśli o swej drugiej rączce, żeby i jej zrobiło się przyjemnie. Najpierw sprawdza czy rączce jest wygodnie, czy jest ona swobodna, czy paluszki nie ruszają się i nie pracują. Rączka leży swobodnie i gdy misio myśli o niej ona też robi się ciężka, jak z drewna lub z żelaza. I teraz tej drugiej rączce jest dobrze i ciepłutko. Rączki i nóżki leżą dalej spokojnie, nie ruszają się. Misio prawie ich nie czuje. Jest im dobrze, ciepło, odpoczywają. Misiu już o nich nie myśli.

Teraz misiu myśli o swojej główce. Główka leży swobodnie, jest jej dobrze. Buzia jest spokojna. Oczka są zamknięte, ale nie trzeba ich zaciska, bo i tak nic nie widzą, jest ciemno. Buźka Samarie otworzyła, ząbki opadły w dół, bo tak jest dobrze, przyjemnie, o niczym się nie myśli. Leżymy spokojnie, cichutko...Słuchamy razem z misiem jak szumi las, jak ptaszki śpiewają...

Teraz budzimy się i przeciągamy rozkosznie. O jak dobrze..., misio się wyspał i świetnie się czuje. Teraz spróbujemy czy potrafimy unieść wolniutko w górę jedną nóżkę, potem drugą – w górę i bach na posłanie. Teraz to samo próbujemy robi z rączkami: jedną rączkę w górę i bach! na posłanie, teraz drugą rączkę w górę i bah! na posłanie. Misio podnosi się i wstaje. Wy też wstajecie.

Usiądźcie jeszcze na chwile i powiedzcie mi, kto naprawdę był misiem, kto naprawdę myślał i robił to samo, co misiu?

9. Zasady dla rodziców

Istnieje dziesięć zasad dla rodzica. Uświadomienie rodzicom konieczności ich przestrzegania stanowi warunek niezbędny do realizacji celów profilaktyki logopedycznej. Wiadomo jest, że należy włączać rodziców do wszelkich działań na rzecz dzieci. W przypadku prowadzonej profilaktyki również a może i przede wszystkim.

Zasady:

1. „Włącz się” do świadomej i systematycznej obserwacji dziecka.
9. Analizuj przyrost jego umiejętności językowo – komunikacyjnych, komunikacyjnych wypadku słabego przyrostu skontaktuj się z zaufanym specjalistą – lekarzem pediatrą, logopeda, nauczycielem.
10. Zawsze mów zrozumiale do dziecka – bądź najlepszym przykładem starannej mowy i wymowy – ucz je powtarzać.
11. Często nagradzaj dziecko – uśmiechem, gestem, słowem, ale też wyznaczaj „granice”.
12. Jak najwcześniej osłuchaj dziecko ze słowem czytany – naucz je obcować z książkami i dba o nie.
13. Często żartuj z dzieckiem, ucz je wyliczanek i prostych piosenek.
14. Zapewnij dziecku wiele okazji do ruchu, zabawy i pracy twórczej – stwórz warunki do rysowania i malowania.
15. Dbaj o odpowiednią dietę dziecka – zróżnicowaną, wzbogaconą o witaminy, mikro-i makroelementy.
16. W razie obserwowanych trudności rozwojowych, edukacyjnych dziecka pamiętaj o konsultacji z pedagogiem lub psychologiem.
17. Szanuj indywidualność dziecka i ucz je samodzielności w każdej dziedzinie życia.

Rodzice są najważniejszymi dorosłymi osobami w życiu małego dziecka.. Ich sposób mówienia będzie wpływa na cały proces rozwoju mowy u dziecka. Dlatego powinni świadomie organizować sytuacje służące inicjacom słownym. Nie zawsze jednak rodzice są tego świadomi, dlatego jako nauczyciele i wychowawcy stawiamy sobie za zadanie ich pedagogizację w kwestii profilaktyki logopedycznej poprzez referaty, pogadanki, wymianę spostrzeżeń. Musimy dostarczyć rodzicom podstawowej wiedzy z zakresu rozwoju mowy dziecka oraz pomagać w świadomym obserwowaniu umiejętności językowych ich dzieci.

Skuteczna terapia logopedyczna ma wzbudzić w rodzicach odpowiedzialności za stan mowy i wymowy własnej oraz dziecka, a z czasem powinna doprowadzić do przejęcia tej odpowiedzialności przez dziecko oraz eliminować fałszywe przekonania rodziców związane z rozwojem mowy dziecka.

Założeniem niniejszego programu jest udzielanie rodzicom wsparcia w rozpoznawaniu możliwości rozwojowych swego dziecka, obserwacji jego postępów oraz podjęciu decyzji o potrzebie interwencji specjalistycznej. Rodzic jest niezbędnym ogniwem warunkującym skuteczność działań profilaktycznych.

10. Ewaluacja programu

Ewaluacja programu jest niezbędna w celu zbadania efektów podejmowanych działań. Badaniu efektów pracy nad eliminowaniem problemów logopedycznych w naszym przedszkolu posłuży głównie obserwacja dziecka pod kątem rozwoju mowy.

Będzie to obserwacja zarówno spontaniczna jak i zamierzona a jej wyniki odnotowywane będą poprzez:

1. Zapisy w dzienniku zajęć.
2. Systematyczne obserwacje osiągnięć dziecka.
3. Analizę osiągnięć dziecka.
4. Postępy w nauce.

Dodatkową formą sprawdzenia słuszności i skuteczności realizowanego programu będą wywiady z rodzicami oraz ich opinie.

Bibliografia:

1. Błachnio K.: *Vademecum logopedyczne*, Poznań 2003.
2. Błachnio K.: *Terapia logopedyczna dzieci przedszkolnych. Z badań teoretycznych i praktyki*. Poznań 1980.
3. Błachnio K.: *System nowoczesnej profilaktyki logopedycznej*. „Logopedia” 1995b, 22.
4. Demel G.: *Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola*, Warszawa 1983.
5. Emiluta-Roży D.: *Wspomaganie rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym*, Warszawa 1994.
6. Karczmarek L.: *Nasze dziecko uczy się mowy*, Lublin 1988.
7. Dittfeld B.: *Spróbujmy mówić razem*, Kraków 2004.
8. Szłapa K.: *Cmokaj, dmuchaj, parskaj, chuchaj. Ćwiczenia oddechowe i artykulacyjne dla najmłodszych*. Gdańsk 2005.
9. Steczko E.: *Zaburzenia mowy dzieci. Wczesne rozpoznawanie i postępowanie logopedyczne*. Warszawa 2002.
10. Lichota E.: *Terapia wad wymowy* Kraków 2005.
11. Bożydar L., Karczmarek J.: *Mózg, język, zachowanie*. Lublin 1998.
12. Minczakiewicz E.M.: *Mowa: rozwój – zaburzenia – terapia*. Kraków 1997.
13. Skorek E.M.: *Oblicza wad wymowy* Warszawa 2001.
14. Grabiał S.: *Zaburzenia mowy. Mowa, teoria, praktyka*. Lublin 2002.