

Przedszkole Publiczne nr 2 „Promyczek” w Błoniu.

Profilaktyka logopedyczna trzylatków w przedszkolu.

**Opracowała: mgr Ewa Traczyk
pedagog specjalny, logopeda**

Błonie 2020 rok

SPIS TREŚCI

1. Wstęp.
2. Założenia programu.
3. Warunki realizacji programu.
4. Cele programu.
5. Etapy realizacji programu.
6. Metodyka postępowania logopedycznego.
7. Ewaluacja.
8. Spodziewane rezultaty.
9. Propozycje ćwiczeń.
10. Bibliografia.

1. Wstęp

Mowa jest niezwykle złożoną czynnością. Jest sprawnością, której trzeba uczyć się tak samo, jak wszystkich innych sprawności. Proces ten możliwy jest dzięki sukcesywnemu dojrzewaniu różnych narządów mowy. Mówienia uczymy się od momentu narodzin – już pierwszym krzykiem i płaczem zaczynamy budować relacje z otoczeniem. Dzięki skoordynowanej pracy języka, warg, gardła, podniebienia, krtani i płuc oraz prawidłowemu słyszeniu dziecko nabiera wprawy w rozwoju mówienia. Później doskonalili swój język.

Prawidłowe kształtowanie się i rozwój mowy dziecka stanowią podstawę kształtowania się i rozwoju jego osobowości. Dzięki rozumieniu mowy dziecko poznaje otaczający go świat, natomiast dzięki umiejętności mówienia jest w stanie wyrazić swoje myśli, uczucia oraz pragnienia.

Prawidłowy rozwój mowy wpływa także na prawidłowy proces myślenia, bowiem oba te zjawiska ściśle łączą się ze sobą. Myślenie małego dziecka ma charakter konkretno – obrazkowy. Dzięki zwiększeniu słownictwa rozwija się myślenie abstrakcyjne.

Rozwój społeczny jest bezpośrednio uzależniony od rozwoju mowy. Częste kontakty werbalne dziecka z otoczeniem przyspieszają ten rozwój, doskonaląc mowę, bogacąc słownictwo, ucząc prawidłowego stosowania zasad gramatycznych, właściwego posługiwania się melodią, akcentem oraz rytmem mowy. Wszelkie zaniedbania środowiskowe, brak wzorców do naśladowania lub istnienie nieprawidłowych wzorców mowy skutkują opóźnionym rozwojem mowy lub pojawieniem się różnych wad wymowy u dzieci.

Prawidłowy rozwój mowy, poprawne myślenie oraz rozwój społeczny świadczą o dojrzałości dziecka do podjęcia nauki szkolnej. Wiek przedszkolny jest zatem niezwykle ważnym okresem w kształtowaniu się i rozwijaniu mowy dziecka, a nauczyciele odgrywają w nim nieodzowną rolę. To oni znaczną część pobytu przedszkolaków w placówce spędzają z dziećmi w sali. Dzięki temu nauczyciele mogą aktywnie włączać się w proces terapeutyczny oraz prowadzić profilaktykę logopedyczną już od najmłodszych grup.

Dzieci różnią się pod względem opanowania umiejętności mówienia. Są takie, u których tempo rozwoju mowy jest szybkie i takie, u innych jest ono wolniejsze. Jedne z łatwością bogacą swój słownik, inne zaś znają zaledwie kilka wyrazów. Różnice te mogą dotyczyć wszystkich wskaźników mowy, m. in. wymowy, zasobu słownictwa, rozumienia mowy, gramatycznej struktury wypowiedzi lub tylko niektórych z nich. Rozwój mowy zależy od wielu czynników, takich jak: psychofizyczny rozwój dziecka, wpływ środowiska, w którym wychowuje się dziecko oraz postawy rodziców, czyli ich podejścia do wady wymowy dziecka.

Według Leona Kaczmarka rozwój mowy dziecka dzieli się na cztery okresy:

- okres melodii – trwa od urodzenia do 1 roku życia
- okres wyrazu – przypada między 1 a 2 rokiem życia
- okres zdania – trwa od 2 do 3 roku życia
- okres swoistej mowy dziecięcej – przypada między 3 a 7 rokiem życia

Charakterystyka mowy dziecka w wieku przedszkolnym.

Dziecko 3 – letnie jest już zdolne do porozumiewania się z otoczeniem, ponieważ jego mowa jest już w pewnym stopniu ukształtowana. Nie oznacza to jednak, że jest pozbawiona błędów, bowiem jest jeszcze daleka od doskonałości. W tym czasie rozwija się słuch fonematyczny, czyli zdolność do słuchowego różnicowania prawidłowo i nieprawidłowo brzmiących dźwięków. Typowe w tym okresie są także kontaminacje (tworzenie wyrazu z 2-3 innych wyrazów), neologizmy, elizje (opuszczanie) sylab i głosek, metatezy (przestawianie głosek), a także uproszczenia grup spółgłoskowych. Dziecko 3 – letnie powinno już wymawiać wszystkie samogłoski [a, o, e, u, i, y, ą, ę], chociaż w jego mowie mogą występować substytucje [a] na [o], [e] na [a], [i] na [y]. Jest to związane z niewykształconą sprawnością narządów artykulacyjnych. W mowie 3 – latka powinny występować także spółgłoski twarde oraz zmiękczone [m, mi, p, pi, b, bi, f, fi, w, wi, ś, ź, ć, dź, t, d, n, ń, k, ki, g, gi, j, l, li, ł]. W tym czasie dopuszczalne są substytucje głosek [k] na [t] oraz [g] na [d]. Sporadycznie mogą pojawić się głoski [s, z, c, dz], a nawet [sz, ź, cz, dź], jednak najczęściej są one zamieniane przez [ś, ź, ć, dź].

Wymowa **dziecka 4 – letniego** różni się pod względem dźwiękowym. W tym okresie powinny utrwalić się głoski [s, z, c, dz] oraz [k, g]. Może pojawić się głoska [r], ale najczęściej jest ona zamieniana na głoskę [l].

Mowa **dziecka 5 – letniego** jest już w zasadzie zrozumiała. Głoski [sz, ź, cz, dź] zaczynają się utrwalać, dziecko potrafić je poprawnie powtórzyć. Głoska [r] powinna być wymawiana na przełomie 5 i 6 roku życia.

W **wieku 6 lat dziecko** powinno zdobyć umiejętność poprawnej wymowy całego zasobu głosowego języka polskiego.

2. Założenia programu

Wyniki przeprowadzanych cyklicznie przesiewowych badań logopedycznych oraz własne obserwacje zachowań komunikacyjnych wśród dzieci w wieku przedszkolnym pokazują, że coraz więcej dzieci ma nieprawidłowy rozwój mowy i komunikacji. Wśród przedszkolaków obserwuje się najczęściej opóźniony rozwój mowy, występowanie różnych wad wymowy, obniżony poziom słuchu fonematycznego, posługiwanie się błędnymi konstrukcjami gramatycznymi i stylistycznymi, brak umiejętności tworzenia dłuższych wypowiedzi oraz trudności w zrozumieniu przeczytanych lub usłyszanych tekstów. Przyrost dzieci potrzebujących pomocy w zakresie rozwoju mowy oraz świadomość, jak ważna jest stymulacja prawidłowego rozwoju mowy, zwłaszcza w grupach maluchów, kiedy neuroplastyczność mózgu dzieci jest największa, skłonił mnie do opracowania programu „Profilaktyka logopedyczna trzylatków w przedszkolu”. Wprowadzenie dodatkowych ćwiczeń i zajęć poprzez zabawy rozbudzi aktywność słowną dzieci, pozytywnie wpływając na ich rozwój mowy. Różnorodne zabawy grupowe mające na celu doskonalenie umiejętności językowych dzieci z prawidłowym rozwojem mowy będą pełniły funkcję profilaktyczną, ale także pomogą dzieciom z trudnościami w wymowie.

3. Warunki realizacji programu

Program przeznaczony jest dla dzieci 3 – letnich. Realizowany będzie od października 2020 roku do maja 2021 roku w przedszkolu publicznym nr 2 „Promyczek” w Błoniu. Program realizowany będzie w formie grupowych 15 – 20 minutowych zajęć logopedycznych dwa razy w miesiącu prowadzonych przez logopedę oraz systematycznych 10 – 15 minutowych ćwiczeń logopedycznych prowadzonych przez nauczycieli – dwa razy w tygodniu.

Istotnym elementem programu jest zaangażowanie rodziców, podniesienie ich świadomości oraz popularyzowanie wiedzy z zakresu profilaktyki logopedycznej, rozwoju mowy dziecka oraz najczęściej występujących zaburzeń mowy. W związku z tym w trakcie realizacji programu logopeda opracuje broszury informacyjne, w których opisane będą wyżej wymienione treści. Ponadto autorski program „Profilaktyka logopedyczna trzylatków w przedszkolu” wraz z zestawem proponowanych ćwiczeń zostanie opublikowany na stronie internetowej przedszkola „Promyczek”. Dzięki temu rodzice będą mogli aktywnie uczestniczyć w ćwiczeniach oraz doskonalić nabyte przez dziecko umiejętności w domu. Dodatkowo chętni rodzice będą mogli skorzystać z indywidualnych konsultacji logopedycznych dotyczących rozwoju mowy i komunikacji swojego dziecka.

Potwierdzeniem realizacji programu będą wpisy w dzienniku specjalistycznym zajęć logopedycznych oraz w dziennikach zajęć poszczególnych grup przedszkolnych wraz z podpisem prowadzącego zajęcia.

4. Cele programu

Cele główne programu:

- profilaktyka logopedyczna dzieci 3 – letnich;
- wspomaganie i stymulowanie prawidłowego rozwoju mowy przedszkolaków;
- wczesne wykrycie nieprawidłowości w mowie dzieci oraz świadome korygowanie wszelkich zaburzeń mowy;
- rozszerzenie świadomości logopedycznej wśród rodziców i nauczycieli;
- ścisła współpraca z rodzicami oraz nauczycielami bezpośrednio uczestniczącymi w programie.

Cele szczegółowe programu:

- usprawnianie motoryki narządów mowy: warg, języka, żuchwy i podniebienia miękkiego;
- usprawnianie aparatu oddechowego: uaktywnienie przepony, pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wydechowej, różnicowanie wdechu i wydechu;
- usprawnianie aparatu fonacyjnego;
- wyrabianie właściwego sposobu gryzienia, żucia i połykania pokarmów;
- wykształcenie i utrwalenie prawidłowego (dojrzałego) sposobu połykania śliny;
- usprawnianie kinestezji artykulacyjnej;
- doskonalenie percepcji słuchowej, słuchowej pamięci słownej;
- rozwijanie słuchu fonematycznego;
- rozwijanie poczucia rytmu;
- usprawnianie motoryki dużej i małej;
- usprawnianie koncentracji uwagi, wspólnego pola uwagi;
- poszerzanie słownictwa biernego oraz czynnego;
- wywołanie oraz utrwalenie brakujących lub zdeformowanych głosek, zgodnie z metodyką ćwiczeń logopedycznych poszczególnych głosek;
- doskonalenie umiejętności językowych poprzez podtrzymywanie spontanicznej aktywności słownej, ćwiczenia słownikowe, rozwijanie mowy opowieściowej, wdrażanie poprawnej fleksji oraz składni;
- kształtowanie i rozwijanie umiejętności nazywania oraz opisywania emocji własnych oraz innych;
- kształtowanie umiejętności słuchania oraz współdziałania w grupie.

5. Etapy realizacji programu

Program „Profilaktyka logopedyczna trzylatków w przedszkolu” będzie realizowany w czterech etapach.

I Etap.

Przeprowadzenie przesiewowych badań logopedycznych przedszkolaków w oparciu o „Kwestionariusz badania mowy” autorstwa G. Billewicz i B. Ziolo odbędzie się we wrześniu 2020 roku. Dzieci z opóźnionym rozwojem mowy oraz wadami wymowy zostaną dodatkowo przebadane samodzielnie opracowaną Kartą badania mowy. Badanie będzie obejmowało m. in. ocenę rozwoju mowy oraz komunikacji, zasób słownictwa czynnego, poziom rozumienia wypowiedzi słownych, budowę oraz sprawność aparatu artykulacyjnego, poziom funkcji oromotorycznych, sprawność aparatu oddechowego oraz poziom słuchu fonematycznego.

Po opracowaniu Kart badania mowy rodzice przedszkolaków zostaną zapoznani z ich wynikami. Dzieci z zaburzeniami mowy zostaną objęte pomocą logopedyczną, a ich rodzice zostaną poproszeni o wyrażenie zgody na terapię logopedyczną oraz zostaną zaproszeni na indywidualne konsultacje.

II Etap.

Aby program mógł być w pełni realizowany, niezbędne jest zaangażowanie rodziców w systematyczne ćwiczenia swoich dzieci. Dlatego rodzice zostaną poproszeni o zapoznanie się z programem, który zamieszczony będzie na stronie internetowej przedszkola. Dodatkowo przekazywane im będą systematycznie ćwiczenia oraz broszury z zakresu profilaktyki logopedycznej.

III Etap.

W trakcie tego etapu będzie realizowany cykl grupowych zajęć, w ramach którego prowadzone będą ćwiczenia stymulujące rozwój mowy oraz komunikacji, a także ćwiczenia wspomagające artykulację oraz rozwijające poszczególne funkcje związane z mówieniem. Logopeda będzie prowadził zajęcia 2 razy w miesiącu w każdej grupie 3 – latków, natomiast nauczycielki poszczególnych grup będą wykonywały zalecone ćwiczenia logopedyczne 2 razy w tygodniu.

Równocześnie prowadzona będzie także indywidualna terapia logopedyczna dzieci objętych pomocą psychologiczno – pedagogiczną.

IV Etap.

Końcowym elementem programu będzie dokonanie ewaluacji. Opierać się ona będzie na obserwacji dzieci, kontrolnym badaniu logopedycznym 3 – latków w czerwcu 2021 roku, u których zdiagnozowano nieprawidłowy rozwój mowy oraz na analizie anonimowych ankiet wypełnionych przez rodziców po zakończeniu programu. Rodzice wypowiedzą się na temat zasadniczości prowadzenia profilaktyki logopedycznej w przedszkolu.

6. Metodyka postępowania logopedycznego

Metodyka pracy logopedycznej jest stała, jednak może być modyfikowana przez terapeutę na różnym etapie ćwiczeń. Najważniejsze, aby proponowane zabawy i ćwiczenia były dostosowane do potrzeb oraz możliwości rozwojowych dzieci. Jedne z opisanych poniżej metod znajdują zastosowanie w terapii indywidualnej, a inne w terapii grupowej.

Realizując program „Profilaktyka logopedyczna trzylatków w przedszkolu” zamierzam wykorzystać metody logopedyczne, pedagogiczne oraz psychologiczne.

Metody logopedyczne:

- 1) Ćwiczenia ortofoniczne, do których należą:
 - ćwiczenia oddechowe;
 - ćwiczenia fonacyjne;
 - ćwiczenia usprawniające narządy mowy;
 - ćwiczenia logorytmiczne;
 - ćwiczenia kształtujące słuch fonematyczny oraz autokontrolę słuchową;
- 2) Ćwiczenia artykulacyjne;
- 3) Pokazanie oraz wyjaśnienie ułożenia narządów mowy przy konkretnych głoskach;
- 4) Uczulanie miejsc artykulacji;
- 5) Ćwiczenia kinestezji artykulacyjnej;
- 6) Kontrola przy pomocy dotyku oraz czucia skórnej dłoni;
- 7) Kontrola wzrokowa ćwiczeń przed lustrem;
- 8) Mechaniczne układanie narządów artykulacyjnych przy pomocy szpatułki;
- 9) Wykorzystanie przekształceń artykulacyjnych;
- 10) Gesty umowne;
- 11) Wykorzystanie przekrojów rentgenograficznych głosek oraz labiogramów.

Metody pedagogiczne:

W trakcie programu będę stosować elementy m. in.:

- 1) Metody pedagogiki zabawy;
- 2) Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne;
- 3) Metody Integracji Bilateralnej;
- 4) Metody Symultaniczno – Sekwencyjnej Nauki Czytania prof. Jagody Cieszyńskiej;
- 5) Metody Dobrego Startu Marty Bogdanowicz.

Spośród **metod psychologicznych** wykorzystam techniki relaksacyjne oraz wizualizacje.

Zajęcia prowadzone w ramach programu będą odbywały się w formie zabawy, w serdecznej oraz przyjaznej atmosferze. Pozwoli to wyzwolić w dzieciach zaufanie, poczucie bezpieczeństwa oraz będzie sprzyjać aktywnemu uczestnictwu w zajęciach.

Podczas zajęć będą stosowane następujące zasady:

- 1) Zasada wczesnego rozpoczynania terapii – należy możliwie jak najszybciej rozpocząć terapię, dzięki temu skraca się jej czas oraz zwiększa efektywność;
- 2) Zasada indywidualizacji – nakłania do indywidualnego podejścia do każdego dziecka, nawet jeśli pracuje ono w grupie. Należy wziąć pod uwagę cechy osobowościowe dziecka, jego poziom intelektualny, wiek oraz wydolność i dostosować do niego czas trwania zajęć;
- 3) Zasada polisensoryczności działań – zaleca, by w pracy logopedycznej wykorzystywać doznania płynące z jak największej liczby zmysłów. W związku z tym zabawy i ćwiczenia należy urozmaicać różnymi środkami i pomocami dydaktycznymi;
- 4) Zasada aktywnego i świadomego udziału – dziecko powinno czuć potrzebę ćwiczeń i rozumieć konieczność udziału w zajęciach. Zasada ta pomaga zainteresować dziecko ćwiczeniami oraz zmotywować je do pracy w celu uzyskania pozytywnych efektów poprzez stosowanie różnorodnych pochwał i nagród;
- 5) Zasada systematyczności – wymaga, by każda rozpoczęta praca była konsekwentnie doprowadzana do końca, zgodnie z określoną kolejnością działań. Pamiętać jednak należy o pewnej elastyczności w swoich działaniach mając na uwadze cel, do którego dążymy;
- 6) Zasada stopniowania trudności – terapię należy zacząć od ćwiczeń najłatwiejszych dla dziecka i stopniowo przechodzić do coraz trudniejszych, mniej znanych i nowych;
- 7) Zasada utrwalania – zakłada konieczność powtarzania zdobytych umiejętności, aż do wytworzenia nawyku;
- 8) Zasada kształtowania prawidłowych postaw emocjonalno – osobowościowych – nakazuje wzmocnić w dziecku poczucie własnej wartości oraz likwidować lęk przed mówieniem;
- 9) Zasada współpracy z najbliższym otoczeniem – uprawnia rodziców dziecka do otrzymywania rzetelnych informacji dotyczących rodzaju i przyczyn zdiagnozowanych zaburzeń, programu i sposobu terapii oraz przewidywanych efektów.

7. Ewaluacja

Ewaluacja jest procesem gromadzenia informacji dotyczących jakości i efektywności podejmowanych działań. Pozwala na formułowanie wniosków, daje podstawę do planowania dalszej pracy i określa kierunki rozwoju.

Ewaluacja opierać się będzie na:

- systematycznej i bezpośredniej obserwacji dzieci;
- kontrolnym badaniu logopedycznym 3 – latków, u których zdiagnozowano nieprawidłowy rozwój mowy (czerwiec 2021 rok);
- anonimowych ankietach wypełnionych przez rodziców po zakończeniu programu;
- systematycznych rozmowach z nauczycielami realizującymi program.

8. Spodziewane rezultaty

Profilaktyka logopedyczna to nie tylko upowszechnianie wiedzy o zaburzeniach mowy, ale to przede wszystkim szereg działań mających na celu zapobieganie tym zaburzeniom. Przygotowany program „Profilaktyka logopedyczna trzylatków w przedszkolu” ma na celu doskonalenie umiejętności językowych dzieci z prawidłowym rozwojem mowy, a także pomóc przedszkolakom z trudnościami w wymowie. Każde dziecko jest inne, pracuje w indywidualnym tempie, więc spodziewane efekty mogą być na różnym poziomie. Efektywność ćwiczeń będzie uzależniona od cierpliwości, wytrwałości i zaangażowania zarówno ze strony dziecka, logopedy, nauczycieli, jak i domu rodzinnego.

Proponowany program ma w efekcie doprowadzić do:

U dziecka:

- wykształcenia postawy komunikacyjnej;
- aktywnego udziału w proponowanych zabawach i ćwiczeniach;
- usprawnienia aparatu artykulacyjnego, fonacyjnego oraz oddechowego;
- usprawnienia funkcji oromotorycznych;
- usprawnienia prawidłowych wzorców artykulacyjnych;
- rozwinięcia zasobu słownictwa czynnego oraz umiejętności budowania wypowiedzi;
- zwiększenia poziomu rozumienia mowy;
- usprawnienia funkcji mających wpływ na rozwój mowy (koncentracji, pamięci, percepcji słuchowej, wzrokowej oraz ruchowej);

U rodzica:

- akceptacji swojego dziecka;
- zwiększenia wiedzy z zakresu profilaktyki logopedycznej;
- poznania przyczyn określonych zaburzeń mowy i wad wymowy oraz możliwości ich korygowania;
- świadomego oraz aktywnego uczestnictwa w rozwoju mowy swojego dziecka;
- współpracy z logopedą i nauczycielami, a także innymi specjalistami, jeśli zajdzie taka konieczność.

U nauczyciela:

- prowadzenia systematycznej obserwacji dzieci w swoich grupach oraz trafnego diagnozowania poziomu ich rozwoju;
- zwiększenia wiedzy z zakresu prawidłowego rozwoju mowy i komunikacji dzieci;
- prowadzenia działań profilaktycznych, nastawionych na usprawnianie funkcji mowy;
- stymulowania i wspierania rozwoju mowy swoich wychowanków;
- współpracy z logopedą.

9. Propozycje zabaw i ćwiczeń logopedycznych

Dbając o prawidłowy rozwój mowy i komunikacji u dzieci, przedstawiam propozycje różnorodnych zabaw i ćwiczeń logopedycznych, które mogą być wykonywane samodzielnie lub w połączeniu. Podczas ich realizacji należy zwrócić uwagę, aby były wykonywane precyzyjnie. Dzieci powinny starać się dokładnie powtórzyć prezentowane ćwiczenia, dlatego nauczyciel prowadzący zajęcia oraz logopeda muszą pokazywać je powoli, wielokrotnie powtarzać oraz cały czas kontrolować poprawność ich wykonywania.

Ćwiczenia oddechowe.

Czynnością ważną dla poprawnego mówienia, a także dla prawidłowego rozwoju aparatu artykulacyjnego jest oddychanie. Inaczej oddychamy podczas spoczynku, inaczej w trakcie mówienia. Dlatego należy zwrócić, w jaki sposób dziecko oddycha w różnych sytuacjach. Celem ćwiczeń oddechowych jest przede wszystkim nauczenie dzieci prawidłowego toru oddechowego, różnicowania fazy wydechowej i wydechowej, wydłużenie fazy wydechowej, zwiększenie pojemności płuc oraz uaktywnienie przepony.

Przykłady ćwiczeń:

1. Ćwiczenia mobilizujące wyłącznie aparat oddechowy:

- swobodny wdech nosem i wydech ustami;
- krótki, szybki wdech nosem, natomiast wydech długi i powolny;
- wąchanie butelek po perfumach, szamponie, olejku;

- wężanie kwiatków (prawdziwych lub papierowych) – wężamy wciągając powietrze nosem, zatrzymujemy wdech i wypuszczamy powietrze ustami;
- dmuchanie na swoje ręce, aby poczuć swój oddech;
- dmuchanie na kolorowy wiatraczek i obserwowanie z jaką prędkością porusza się, gdy dmuchamy mocno, a z jaką – gdy lekko;
- dmuchanie na kolorowe piórka;
- dmuchanie na piłeczki od ping – ponga;
- dmuchanie na watki;
- dmuchanie na papierowe łódki;
- dmuchanie na frędzle z papieru (brzeg kartki pocięty nożyczkami w paski);
- dmuchanie na zawieszony na nitce różny przedmiot;
- dmuchanie przez słomkę na wodę w kubku;
- dmuchanie przez słomkę na umieszczone w pojemniku kaszę, ryż;
- dmuchanie na zupę na talerzu (chłodzenie jej);
- zdmuchiwanie kawałków papieru lub wybranych kształtów (wyciętych przez dekoracyjny dziurkacz) z dłoni, z gładkiej i chropowatej powierzchni;
- rozdmuchiwanie na wszystkie strony rozsypanego na stole ryżu – powstaną wówczas ciekawe wzory;
- puszczanie baniek mydlanych;
- nadmuchiwanie balonów;
- dmuchanie przez dmuchawkę, aby piłeczka z zestawu unosiła się;
- przenoszenie kawałków bibułki lub wybranych kształtów papierowych przy pomocy słomek – robiąc wdech musimy przyssać bibułkę, a wydychając powietrze musimy delikatnie dmuchnąć;

2. Oddychanie brzuszno – przeponowe:

- huśtanie swojej ulubionej zabawki (misia, kotka, lalki) na brzuchu – leżymy na plecach na dość twardym podłożu, na brzuchu kładziemy zabawkę (ostatecznie może być dłoń dziecka). W czasie wdechu zabawka unosi się, przy wydechu opada. Zarówno wdech, jak i wydech muszą być powolne i równomierne;

3. Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiedaniem pojedynczych głosek:

- wydłużone wymawianie samogłosek [a, o, e, u, i, y], początkowo pojedynczo, potem parami;
- wymawianie samogłosek lub głosek szczelinowych bezdźwięcznych [f, h, ś, s] ze zmianą napięcia głosu;
- naśladowanie węża strażackiego – długie wymawianie głoski [ś];
- naśladowanie węża lub gęsi – długie wymawianie głoski [s];

4. Ćwiczenia oddechowe połączone z ruchami ciała, ćwiczeniami gimnastycznymi:

- dzieci stoją w niewielkim rozkroku, ręce są wzdłuż ciała, podczas wdechu następuje odwrócenie ramion (dłonie do przodu), a podczas wydechu – nawrócenie ramion (dłonie do tyłu);
- dzieci stoją w niewielkim rozkroku, ręce kładą na biodra, w czasie wdechu łokcie odchylają się ku tyłowi, a podczas wydechu – przesuwają się do przodu;
- unoszenie ramion do góry podczas wdechu oraz opuszczanie ich podczas wydechu;
- unoszenie ramion do góry podczas wdechu, a podczas głośnego wydychania zgięcie kolan oraz luźne pochylenie się do przodu;
- zabawa *Harmonijka* – dzieci stoją w niewielkim rozkroku z rękoma na biodrach. Wykonują skłon w bok, głęboko wciągają powietrze do płuc, drugą stronę tułowia rozciągają. Następnie wyprostowują się, wyciskając powietrze z harmonijki. Potem wykonują skłon w drugą stronę, znowu rozciągają harmonijkę i wyprostowują się, wydychając powietrze;
- inna wersja zabawy *Harmonijka* – dzieci siedzą ze skrzyżowanymi nogami, ręce kładą na karku, wykonują skłon w bok, drugą stronę tułowia rozciągają jak harmonijkę i wykonują głęboki wdech. Następnie wyprostowują się i wydmuchują powietrze. Potem wykonują to samo na drugą stronę;
- dzieci siedzą ze skrzyżowanymi nogami, ręce kładą na karku. Głowę odchylają daleko do tyłu, jednocześnie wykonują wdech. Następnie pochylają górną część ciała do przodu i wydmuchują powietrze z płuc;

Ćwiczenia fonacyjne

Fonacja oznacza zdolność do wydawania głosu oraz posługiwania się nim. Celem ćwiczeń fonacyjnych (głosowych) jest wykształcenie u dzieci odpowiedniej wysokości oraz umiejętności właściwego stosowania napięcia głosu w trakcie mówienia. Podczas ćwiczeń trzeba pamiętać, aby nie przeciążać więzadeł głosowych. Należy unikać napięcia mięśni krtani i gardła.

1. Ćwiczenia wstępne:

- zabawa *Wiosna i misie* – dzieci (misie) siedzą skulone na podłodze i mocno śpią. Dziecko (wiosna) podchodzi do każdego i dotyka pałeczką jego ramienia. Wówczas misie budzą się ze snu, przeciągają się i cicho mruczą (przedłużona wymowa głoski [m]), przesuwając palcami po wargach i skrzydełkach nosa, wyczuwając ich drgania. Po chwili wiosna odchodzi, a misie znowu zapadają w głęboki sen;

2. Ćwiczenia w wymawianiu samogłosek:

- wydłużona wymowa samogłosek [a, o, e, u, i, y];
- zabawa *Śpij laleczko* – dzieci kołyszą laleczki, śpiewając im: aaa. Nauczyciel mówi, że laleczka nie chce spać, wówczas dzieci naśladują płacz lalki: uuu. Nauczyciel

podpowiada, że laleczki trzeba dalej usypiać, więc dzieci śpiewają im: aaa. Nauczyciel stwierdza jednak, że lale dalej płaczą, uuu – zawodzą dzieci. Prowadzący zajęcia zapowiada, że przyszedł pajacyk, który dziwi się, że lalki płaczą: ooo. Dzieci – lalki na chwilę milkną, po chwili znów płaczą: uuu, dzieci je kołyszają: aaa. Nauczyciel mówi, że płacz usłyszał koziołek, który przyszedł i śpiewa im swoją kołysankę: eee, ale lale dalej płaczą: uuu, dzieci śpiewają im: aaa. Nauczyciel zapowiada, że w odwiedzinach do lalek przysłała myszka, która stara się je uciszyć: iii. Lalki płaczą w dalszym ciągu: uuu, dzieci śpiewają kołysankę: aaa. Ostatnim gościem laleczek jest małpka, która bardzo martwi się, dlaczego lale płaczą: yyy. Lalki płaczą jeszcze chwilę: uuu, dzieci kołyszają je: aaa i w końcu lalki zasypiają. Zabawę tę można przeprowadzić również z podziałem na role;

- krótkie wymawianie samogłosek;
- głośne i ciche wymawianie samogłosek;
- wolne i szybkie wymawianie samogłosek;

3. Łączenie wymowy samogłosek ze spółgłoskami:

- wymawianie sylab złożonych z danej spółgłoski i samogłoski (samogłoska występuje w nagłosie, śródgłosie i wygłosie) – np. [ma, ama, am], [po, opo, op];

Ćwiczenia usprawniające narządy mowy

Niezbędnym warunkiem prawidłowej artykulacji głosek jest sprawne funkcjonowanie aparatu artykulacyjnego. Dzięki gimnastyce warg, języka, żuchwy i podniebienia można usunąć liczne zaburzenia mowy, o ile u ich podłoża nie leżą uszkodzenia organiczne.

1. Ćwiczenia żuchwy – należą do najprostszych, ich celem jest usprawnienie pracy żuchwy:

- ziewanie, zabawa *Leniuszek* – nauczyciel opowiada historyjkę o chłopcu, który nic nie chciał robić, tylko przez cały czas ziewał. Dzieci obrazują to, opuszczając powoli żuchwę i powoli unoszą ją ku górze. W czasie opuszczania żuchwy język leży nieruchomo na dnie jamy ustnej, wargi nie wykonują żadnych dodatkowych ruchów;
- przesuwanie opuszczonej żuchwy na boki;
- wysuwanie żuchwy do przodu i cofanie jej do pozycji wyjściowej;

2. Ćwiczenia warg – mają na celu usprawnienie warg, wzmocnienie mięśnia okrężnego warg oraz mięśni policzków:

- szerokie otwieranie ust (jak przy wymowie samogłoski [a]);
- szeroki uśmiech z zębami (jak przy wymowie samogłoski [i]);
- szeroki uśmiech bez pokazywania zębów;
- *dzióbek* – ściągnięcie warg do siebie (jak przy wymowie samogłoski [u]);
- *ryjek* – wysunięcie warg do przodu tak, aby były widoczne zęby – górne zęby nachodzą na dolne;
- naprzemienny uśmiech bez zębów i *dzióbek*;
- naprzemienny uśmiech z zębami i *ryjek*;

- wymawianie samogłosek [a, o, e, u, i, y] przed lusterkiem;
- zakładanie górnej wargi na dolną i odwrotnie;
- parskanie;
- cmokanie;
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie powietrza;

3. Ćwiczenia języka – ich celem jest usprawnianie języka oraz poprawa precyzji jego ruchów:

- unoszenie czubka języka do wałka dziąsłowego z jednoczesnym zatrzymaniem go;
- odklejanie czubkiem języka chrupka, andruta, ryżu preparowanego przyklejonego do wałka dziąsłowego;
- *dzięcioł* – uderzanie czubkiem języka o wałek dziąsłowy przy otwartej buzi;
- *winda* – unoszenie czubka języka do wałka dziąsłowego oraz opuszczanie go na dół;
- liczenie górnych i dolnych zębów czubkiem języka;
- czyszczenie czubkiem języka górnych i dolnych zębów od ich wewnętrznej strony;
- kląskanie;
- wypychanie policzków językiem;
- wymawianie głosek [t] i [d] realizowanych dziąsłowo (czubek języka przy wałku dziąsłowym);
- wymawianie sylab [la, al] z wydłużoną fonacją głoski [l];
- *koci grzbiet* – uniesienie środka języka z jednoczesnym przytrzymaniem czubka języka przy wewnętrznej stronie dolnych zębów;

4. Ćwiczenia podniebienia miękkiego – mają na celu usprawnienie velum:

- ziewanie;
- chrapanie;
- nabieranie powietrza nosem i wydychanie go przez szeroko otwarte usta;
- oddychanie przez usta przy zaciśniętych nozdrzach;
- oddychanie wyłącznie przez nos;
- energiczne wymawianie par sylab: uk – ku, ok – ko, uku – ugu, oko – ogo;
- płukanie gardła;
- kasłanie przy wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej języku;
- zabawa fabularyzowana – *Chory krasnoludek*:

Krasnalek był chory i leżał w łóżeczku i przyszedł pan doktor

- Jak się masz krasnalku?

Krasnalek kaprysi, ziewa, nie chce jeść, nie chce pić. Chyba się przeziębił.

Głośno ziewa z szeroko otwartą buzią: aaaaaaaaaa.

Nic nie chce jeść i bardzo chudnie: wciąganie policzków.

Kaszle z wysuniętym na zewnątrz językiem.

Chętnie ssie smoczkę: Naśladowanie odruchu ssania.

Bardzo marudzi: mmmmmm.

Wzywamy pogotowie, które jedzie: eo, eo, au, au, ay, ay, iu, iu, yu, yu.

Pan doktor zaleca:

- płukanie gardła (gulgotanie),
- połykanie pastylek (naśladowanie połykania),
- oglądanie gardła w lusterku (podczas wymawiana samogłosek: a, o, e, u, i, y).

Krasnalek zmęczony zabiegami ziewa (szeroko otwarte usta) i zasypia.

Chrapie (na wdechu) i chrapie (na wydechu).

Budzi się. Będzie brał inhalację:

- zaciska na zmianę prawą i lewą dziurkę nosa i oddycha wolną dziurką;
- wdycha powietrze nosem, a wydycha ustami.

Krasnalek czuje się już lepiej – sprawdzą, czy gardło go jeszcze boli.

Trzyma ręką gardło i wymawia sylaby (przy szeroko otwartych ustach):

- ga, go, ge, gu, gy,
- ka, ko, ke, ku, ky,
- aka, oko, eke, uku, yky,
- aga, ogo, ege, ugu, ygy,
- ak, ok, ek, uk, yk.

Zdrowy krasnoludek ma apetyt. Zamyka usta i żuje coś smacznego (naśladowanie żucia).

Po posiłku krasnal dostał czkawki: ap-ap, op-op, ep-ep, up-up, yp-yp, ip-ip.

Ćwiczenia prawidłowego połykania

Początkowo dziecko połyka w sposób niemowlęcy, który jest normą do 3 roku życia. Ten typ połykania charakteryzuje się: płaskim ułożeniem języka w jamie ustnej, który wykonuje jedynie ruchy poziome (przód – tył), udziałem warg, które są napięte oraz brakiem napięcia żwaczy. Po wyrośnięciu zębów mlecznych połykanie niemowlęce przechodzi w połykanie dojrzałe. Wymaga ono: większej sprawności języka, bowiem przednia część języka jest spionizowana i dotyka sklepienia jamy ustnej, swobodnie przymkniętych zębów, na które nie napiera język, braku napięcia warg, które nie biorą udziału w połykaniu i które można swobodnie rozchylić oraz napięcia żwaczy.

Istotne jest, aby umiejętność dojrzałego połykania opanowana była jeszcze przed wymianą przednich zębów mlecznych na stałe, bowiem niewłaściwe ułożenie języka przyczynia się do powstania wad zgryzu oraz wad wymowy (głównie seplenienia międzyzębowego).

Etapy nauki prawidłowego połykania:

Etap 1. Nauka pionizacji języka.

Uwrażliwiamy watek dziąsłowy oraz podniebienie twarde przy pomocy palca lub zimnej łyżeczki. Następnie wykonujemy różnorodne ćwiczenia języka, w których unosi się on do wataki dziąsłowej oraz podniebienia.

Etap 2. Połykanie śliny (do tego etapu przechodzimy, gdy dziecko potrafi już odpowiednio ułożyć język).

Prosimy, aby dziecko uniosło język za górne zęby i „przykleiło” go do podniebienia (tak, jak przy *kląskaniu*). Następnie musi zamknąć zęby, uśmiechnąć się szeroko i połknąć ślinę. Podczas połykania język cały czas musi być w górze, a wargi nie mogą być napięte.

O zakończeniu 2 – go etapu można mówić, gdy połykanie śliny przebiega szybko oraz nie zdarza się nawet pojedynczy nawrót do połykania niemowlęcego.

Etap 3. Połykanie płynów.

Picie płynu odbywa się małymi porcjami. Dziecko bierze do ust niewielki łyk wody. Następnie prosimy, aby „przykleiło” język do podniebienia, zamknęło zęby, rozchyliło wargi oraz połknęło wodę.

Ćwiczenia logorytmiczne

Podczas tych ćwiczeń wykorzystuje się elementy gimnastyczne (usprawnianie całego ciała, koordynacja ruchowo – przestrzenna, orientacja przestrzenna, lokalizacja itp.) oraz elementy muzyczne, szczególnie rytmiczne (uczenie wrażliwości na muzykę, kształcenie słuchu muzycznego, poczucia rytmu itp.). Kształcenie ruchów całego ciała wpływa pośrednio na usprawnianie narządów mowy.

1. Ćwiczenia techniki ruchu:

- chodzenie w rytm wierszyka, np. Juliana Tuwima *Idzie Grześ*:
Idzie Grześ przez wieś,
worek piasku niesie,
a przez dziurkę,
piasek ciurkiem
sypie się za Grzesiem.

Dziecko naśladuje dźwiganie ciężkiego worka. Początkowo idzie wolno, pochylone, bowiem worek jest ciężki. Potem powoli wyprostowuje się i idzie szybko – worek jest lekki, bo piasek wysypał się.

- zabawa *Walka z piłkami* – nauczyciel toczy do dziecka kolejno kilka piłek, które przedszkolak od razu odtacza z powrotem. Czasami toczymy nawet po kilka piłek naraz. Dziecko musi wykazać się refleksem i zręcznością, aby je odebrać nauczycielowi;
- zabawa *Żołnierski marsz* – dziecko maszeruje jak żołnierz podczas parady. Przedszkolak jest wyprostowany, ręce ma przyciśnięte do tułowia. Na zmianę unosi mocno wyprężone i wysunięte ku przodowi stopy, po czym stawia je na podłodze;
- chód na palcach;
- chodzenie na prostych nogach;
- bieganie w różnym tempie;
- podskoki na jednej nodze;
- ruchy rąk podczas zaciśniętych dłoni – podnoszenie rąk do przodu, przesuwanie ich na bok oraz opuszczanie;

2. Ćwiczenia metryczne (przy akompaniamencie muzycznym lub zastępczym):

- marsz w umiarkowanym tempie – kroki można łączyć po 2, 3, 4. Pierwszy krok z każdej grupy musi być podkreślony silniejszym stąpieniem (jest to akcent rytmiczny);
- *Zabawa z piłką* – dzieci siedzą w kole, jedno trzyma piłkę. Przedszkolaki wsłuchują się w muzykę w takcie dwu-, trzy-, czteromiarowym na zmiany. Na raz dzieci kolejno podają sobie piłkę;
- zabawa *Piłka wędrowniczka* – dzieci stoją w dwóch rzędach w pewnych odstępach. Słuchają muzyki. Rzucanie piłką powinno wypaść na mocną część taktu (jest tu akcent naturalny), natomiast w czasie pozostałych piłkę należy przetrzymać;

3. Łączenie tekstu z elementami ruchowymi i rytmicznymi:

- zabawa *Na łące* – dzieci – podzielone na trzy grupy: świerszcze, żaby, pszczoły – stoją w luźnej gromadzie. Każda grupa wywoływana jest do poruszania się innym akompaniamentem. Na dany sygnał, np. kłaśnięcie, świerszcze biegają i wydają głos – cyk, cyk, pozostałe dzieci kucają. Potem zmienia się sygnał, np. uderzenie w bębenek – to znak dla żab, które skaczą i wołają – kum, kum, rech, rech. Trzeci sygnał, np. gra na trąbce, wywołuje pszczoły, które latają i bzyczą – bzzz, bzzz. Kolejność poszczególnych sygnałów czy zmiana melodii wywołujących poszczególne grupki dzieci jest różna, co zmusza do uważnego słuchania i szybkiego reagowania;
- zabawa przy piosence *Dorotka*:

Ta Dorotka, ta maluśka, ta maluśka.

Tańcowała dokoluśka, dokoluśka.

Tańcowała ranną rosą, ranną rosą.

I tupąła nóżką bosą, nóżką bosą.

Tańcowała i w południe i w południe.

Kiedy słońko grzało cudnie, grzało cudnie.

Tworzymy koło i przesuwamy się w prawo lub w lewo.

Zatrzymujemy się i rytmicznie tupiemy.

- zabawa przy wierszyku *Siała baba mak*:

I – Siała baba mak,
 II – nie wiedziała, jak.
 III – A dziad wiedział,
 IV – Nie powiedział,
 V – A to było tak.

Przebieg zabawy:

Dzieci stoją w kole.

I: 1 krok – lewa noga, 2 – prawa, 3 – lewa i lekkie przygięcie obu kolan (kierunek chodzenia w prawo).

II: 3 kroki do przodu – jak wyżej.

III i IV: bieg wokół własnej osi – 8 kroczków.

V: 3 kroki do tyłu – jak w II – powrót na miejsce po wersecie I.

Ćwiczenia usprawniając słuch fonematyczny

W procesie komunikowania się istotną rolę odgrywa zarówno przekazywanie informacji, jak i jej odbiór. Oprócz słuchu fizycznego i muzycznego, percepcja mowy odbywa się dzięki słuchu fonematycznemu. Określa on zdolność do różnicowania prawidłowo i nieprawidłowo brzmiących dźwięków.

1. Rozpoznawanie dźwięków otoczenia:

- rozpoznawanie dźwięków domowych: odgłosu darcia papieru, stukania klockami, szumu wody, brzęku mytych naczyń, urządzeń domowych itp;
- rozpoznawanie odgłosów zjawisk atmosferycznych: szumu wiatru, dźwięku deszczu, gradu, burzy itp;
- rozpoznawanie dźwięków spotkanych na ulicy: odgłosy różnych pojazdów itp;
- wskazanie źródła dźwięku (dziecko ma zamknięte oczy);
- chodzenie za głosem (przy zasłoniętych oczach) oraz rozpoznawanie kolegów i koleżanek po głosie (przedszkolak po usłyszeniu głosu wybranego dziecka wypowiada jego imię i idzie w jego kierunku);

2. Rozpoznawanie dźwięków zwierząt:

- naśladowanie odgłosów zwierząt;
- wskazywanie odpowiedniego zwierzęcia po usłyszeniu jego odgłosu;
- różnicowanie odgłosów zwierząt;
- podawanie odpowiedniej kolejności usłyszanych odgłosów zwierząt;

3. Rozpoznawanie barwy dźwięków różnych instrumentów muzycznych:

- po wcześniejszym zapoznaniu się z instrumentami, prezentujemy dziecku jeden dźwięk (przedszkolak ma zasłonięte oczy lub jest odwrócone do nauczyciela plecami), a ono ma wskazać lub nazwać odpowiedni instrument;
- różnicowanie dźwięków instrumentów;
- podanie odpowiedniej kolejności usłyszanych instrumentów;

4. Ćwiczenia w różnicowaniu głosek opozycyjnych:

- różnicowanie samogłosek – początkowo ćwiczenia te mają charakter słuchowo – gestowy, co oznacza, że dzieci klaszczą w ręce, lub podnoszą rękę, kiedy usłyszą ćwiczoną samogłoskę, nie reagują natomiast, gdy usłyszą inny dźwięk;
- zabawa *Pan Pytalski* – nauczyciel opowiada dzieciom, że był sobie kiedyś pan Pytalski, który przyjaźnił się z 6 samogłoskami: A, O, E U, I, Y. Pewnego razu spotkał głoskę A, która zaprosiła go w niedzielę na herbatkę. Pan Pytalski bardzo się ucieszył i obiecał przyjść. Ale kiedy nadeszła niedziela, pan Pytalski był w niemałym kłopotcie, bo zapomniał, która głoska zaprosiła go do siebie. Wymieniał wszystkie imiona, ale nie mógł sobie przypomnieć. Przyszedł do dzieci i prosił, by mu pomogły. Pan Pytalski wymieniał ich imiona, a dzieci klaskały, gdy wymówił imię głoski, do której miał udać się z wizytą. Po opowiedzeniu tej historyjki, nauczyciel proponuje dzieciom, by pomogły Panu Pytalskiemu i wówczas przedszkolaki klaszcząc, gdy usłyszą głoskę A. Innym razem nauczyciel opowiada dzieciom, że Pan Pytalski został zaproszony przez głoskę E do wesołego miasteczka, przez O do cyrku, przez U na plażę, przez Y w kosmos. Za każdym razem chodzi o to, by dzieci słuchowo różnicowały ćwiczoną głoskę i poprawnie manifestowały to gestem;
- różnicowanie spółgłosek o różnym miejscu artykulacji, np. [ś – s], [l – j] oraz o różnym sposobie artykulacji, np. [b – p], [ś – ź], [ś – ć] – nauczyciel początkowo kilkakrotnie powtarza jedną głoskę, potem drugą, np. szszszszśśśś, a dzieci klaszcząc, gdy usłyszą głoskę [ś]. Następnie nauczyciel wypowiada głoski, regularnie zmieniając ich występowanie, np. sz ś sz ś sz ś, a dzieci reagują jak poprzednio. Na końcu nauczyciel wymawia głoski w różnej kolejności: sz sz ś sz ś ś ś sz, a dzieci reagują jak poprzednio. Do tej zabawy można wykorzystać także sylaby z ćwiczonymi głoskami;

5. Ćwiczenia analizy i syntezy słuchowej:

- wyodrębnianie wyrazów w zdaniu – do tej zabawy wykorzystuje się zdania proste, początkowo składające się z dwóch wyrazów, potem trzech, np. Kasia je. Pan stoi. Mama gotuje obiad. Tata jedzie rowerem;

10. Bibliografia

1. Bogdanowicz M. „W co się bawić z dziećmi?”;
2. Chmielewska E. „Zabawy logopedyczne i nie tylko”;
3. Chrzanowska A., Szoplik K. „Zabawy i ćwiczenia logopedyczne – poradnik dla logopedy, nauczycieli i rodziców”;
4. Demel G. „Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola”;
5. Falana – Kozłowska J. „Przez zabawę do mówienia, czytania i pisanie, czyli wstępna stymulacja logopedyczna”;
6. Falana – Kozłowska J. „Ćwiczymy percepcję i pamięć słuchową”;
7. Kaczmarek L. „Nasze dziecko uczy się mowy”;
8. Malkiewicz M. „Jarmark logopedyczny. Wybór zabaw wspomagających mowę przedszkolaków”
9. Sachajska E. „Uczymy poprawnej wymowy”;
10. Skórek E. „100 tekstów do ćwiczeń logopedycznych”;
11. Skórek E. „Z logopedą na ty”;
12. Stecko E. „Zaburzenia mowy dzieci – wczesne rozpoznawanie i postępowanie logopedyczne”;
13. Sprawka R., Graban J. „Logopedyczne zabawy grupowe dla dzieci od 4 do 7 lat”;
14. Syczek I. „Logopedia”;
15. Szłapa K. „Cmokaj, dmuchaj, parszaj, chuchaj”.