

Anna Łata
Nauczyciel nauczania
Zintegrowanego
Logopeda

Ćwiczenia logopedyczne dla nauczycieli do wykorzystania w czasie jednostki lekcyjnej.

Aby dziecko dobrze funkcjonowało w szkole musi potrafić się dobrze porozumiewać, mówić. **Mowa jest podstawą nawiązywania kontaktów międzyludzkich.**

Jest ona atutem w nawiązywaniu kontaktów społecznych, stanowi narzędzie w zdobywaniu informacji, pozwala na wyrażanie własnych sądów, uczuć i upodobań.

Zaburzenia i wady wymowy w znacznym stopniu utrudniają osiągnięcie sukcesów w szkole.

Dzieci z wadami wymowy są zazwyczaj lękliwe i łatwo można je zawstydzić. Uczniowie ci nieśmiało nawiązują kontakty z rówieśnikami. Rzadko biorą udział w dyskusji, ponieważ odczuwają obawę przed ustnym wystąpieniem na forum klasy.

W celu niwelowania trudności w komunikacji interpersonalnej należy dziecko poddać terapii logopedycznej. Nauczyciel może prowadzić terapię w sposób globalny, gdzie wykorzystywane są zarówno metody logopedyczne, jak również metody pedagogiczne i metody psychologiczne. Podejście globalne zapewnia u dziecka całościowy rozwój i korektę zaburzonych funkcji.

W poniższym opracowaniu **proponuję nauczycielom różnego rodzaju ćwiczenia aktywizujące rozwój mowy dziecka.**

Są to ćwiczenia:

- oddechowe,
- głosowe,
- usprawniające narządy artykulacyjne,
- słuchowe.

Ich celem jest **doskonalenie wymowy** u dziecka, a przez to i **lepszy sposób komunikowania się ze swoim środowiskiem.**

PRZYKŁADOWE ZESTAWY ĆWICZEŃ LOGOPEDYCZNYCH

I ĆWICZENIA ODDECHOWE

CELE:

- 1) pogłębianie oddechu,
- 2) rozruszanie przepony,
- 3) wyrabianie umiejętności pełnego i szybkiego wdechu i wydłużanie fazy wydechowej,
- 4) mówienie na wydechu,
- 5) dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ

1. Robimy krótki wdech przez nos i długi wydech ustami.
2. Proponujemy dziecku zabawę „Spacer na łące”. Dziecko wyobraża sobie, że jest na łące. Podchodzi do każdego kwiatka i wącha go- wciąga powietrze nosem, zatrzymuje wdech(żeby zapamiętać piękny zapach) i wypuszcza powietrze nosem.
3. Zabawa „Huśtanie misia na brzuchu”. Prezentujemy ćwiczenie: leżymy na plecach, na brzuchu umieszczamy książkę, a na niej siedzi miś. Robimy wdech i brzuch wypukła się; wydech i brzuch opada.
4. Łączenie ćwiczeń oddechowych z ćwiczeniami gimnastycznymi. Wdech wykonujemy z jednoczesnym podniesieniem rąk; wydech połączony z powolnym krzyżowaniem rąk z przodu lub opuszczaniem w dół.
5. Wykonanie wdechu i zdmuchiwanie świeczki (powoli, szybko) na wydechu.
6. Zdmuchiwanie kartki papieru z gładkiej powierzchni.
7. Zabawy ze słomką- przenoszenie kawałków styropianu do kubeczka, dmuchanie na styropian słomką.
8. Wydmuchiwanie baniek mydlanych przez słomkę.
9. Dmuchanie na kłębuszki waty, papierowe kulki, piłeczki.
10. Gra na organkach, trąbce, gwizdku.

II ĆWICZENIA GŁOSOWE

CELE:

- 1) Prawidłowe wydobywanie głosu do uzyskania efektu dźwiękowego w jamie ustnej.
- 2) Rozluźnienie mięśni krtani i aparatu artykulacyjnego.
- 3) Wybrzmiewanie głosu na maskę czyli podniebienie twarde, zęby, wargi.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ

1. Zabawa w „Misie”, które budzą się na wiosnę. Proponujemy pozycję leżącą :
Misie śpią, oddychają nosem (wdech i wydech przez nos).
Misie budzą się, ziewają (wdech i wydech przez usta).
Misie wdychają powietrze ustami, zamykają usta i mruczą-mmmmmm.
2. Wybrzmiewanie głosu na maskę. W pozycji leżącej wymawianie połączeń
mmmmaaaa, mmmmoooo, mmmmmuuuuu w taki sposób, aby a, o, u słychać było wyraźnie, aby dźwięki „brzmiały na ustach”.
3. Misie cieszą się z nadejścia wiosny. Zanim wstaną zaczynają śpiewać: a, o, u, e, y, i-najpierw pojedyncze samogłoski, potem przedłużają dźwięki.
4. Zabawa w „Echo”. Dzieci wołają poszczególne głoski, a jednocześnie powtarzają je ciszej, tak jak to robi echo, np. a(głośno)-a(cicho).

III ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY ARTYKULACYJNE

CELE:

- 1) Usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego, żuchwy.
- 2) Opanowanie przez dziecko umiejętności świadomego kierowania ruchem narządów artykulacyjnych.
- 3) Wyrabianie wyczucia danego ruchu i położenia poszczególnych narządów mowy (kinestezja).

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ

Ćwiczenia języka

1. Zabawa „Język na defiladzie”- język maszeruje jak żołnierz na defiladzie.
raz- czubek języka na górną wargę,
dwa- czubek języka do lewego kącika ust,
trzy- czubek języka na dolną wargę,
cztery- czubek języka do prawego kącika ust.
2. Zabawa „Języczek wędrowniczek”- opowiadanie:
Język wybrał się na wycieczkę do lasu.
Pojechał tam na koniku (mlaskanie językiem-naśladowanie konia).
Na łące zostawił konia (prr).
Następnie rozejrzał się dookoła(język ruchem okrężnym oblizuje wargi: górną i dolną).
Potem wszedł do lasu (język chowamy w głąb jamy).
Przeszedł las wzdłuż (język przesuwamy po podniebieniu w stronę jamy gardłowej) i wszerek (przesuwamy językiem za zębami górnymi i dolnymi).

A wtedy już przedarł się przez gęstwinę krzewów i drzew (język przeciskamy przez zaciśnięte zęby górne i dolne).

Zauważył, że zrobiło się ciemno. Rozejrzył się w prawo i w lewo, spojrzął w górę i w dół (język przesuwamy z jednego końca ust do drugiego- od ucha do ucha, potem sięgamy nim nosa i brody).

Wsiadł na konia i pojechał do domu(kłaskanie językiem).

3. Wysuwanie języka na brodę-zmęczony pies.
4. Unoszenie języka w kierunku nosa-zawody, kto sięgnie wyżej.
5. Układanie języka płasko na dnie jamy ustnej, język leży za zębami-śpiący język.
6. Młaskanie przednią częścią języka do dziąsła.
7. Wkładanie zaostzonego języka pod górną wargę, która jest naprężona, wypychanie warg czubkiem języka-strzelamy z kuszy.
8. Wybrzuszanie środka języka-robimy górkę z języka.
9. Cofanie języka w głąb jamy ustnej.

Ćwiczenia warg

1. Górną wargą zaciskamy dolną, dolną kładziemy na górną. Ćwiczenie to wykonujemy na przemian.
2. Górnymi zębami zaciskamy wargę dolną i mocno wypychamy powietrze.
3. Wysuwamy wargi (tak jak przy samogłosce „u”) i rozchylamy (jak przy samogłosce „e”). Ćwiczenie to 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 dolne zęby i otwieramy i zamykamy buzię.
8. Zabawa „Konik”- dzieci dobierają się parami i w rytm granej melodii biegają po sali. W przerwie muzyki „koniki” parszają, „woźnica” cmoka, by konik biegł dalej.
9. Napinanie warg w pozycji rozciągniętej (zawody „kto jest silniejszy?”- dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każde ciągnie w swoją stronę.
10. Wymawianie samogłosek: i-u, a następnie a, e, u, i, o, y.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

1. Zabawa „Leniuszek”- Nauczyciel opowiada historię o chłopcu, który nic nie chciał robić, tylko cały czas ziewał. Rano nie pomagał mamie, nie chciał sam się ubierać, sam jeść, myć zębów, tylko ziewał, bo się nudził.(Dzieci demonstrują ziewanie).
2. Język wysunięty z ust- kaszlemy- chory miś.

3. Wciąganie powietrza przez rurkę- przenoszenie skrawków papieru za pomocą rurki.
4. Chrapanie na wdechu i wydechu.
5. Wymawianie sylab: ak, (ok., uk ,ek, yk), ka, (ko, ku, ke, ky) aka, (oko, uku, eke, yky) zabawa w „kurkę i kukułkę”.
6. Oddychanie: wdech przez nos, wydech przez usta.

IV ĆWICZENIA SŁUCHOWE

CELE:

- 1) Utożsamianie i różnicowanie dźwięków mowy.
- 2) Uwrażliwienie na pełne rozumienie wypowiedzi słownych.
- 3) Koncentracja dziecka na wymawiane dźwięki, która pomoże w opanowaniu poprawności artykulacyjnej.
- 4) Rozpoznanie wymawianych wyrazów, sylab, dźwięków.
- 5) Utrwalenie położenia narządów artykulacyjnych przy realizacji odpowiednich głosek(s,z,c,dz, ś,ż,ć,dź, sz,cz, ź,dź,l,r)
- 6) Wdrażanie u dziecka starannej wymowy w stopniu jak najlepszym.
- 7) Opanowanie różnic w wymowie głosek syczących i szumiących.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ:

1. Różnicowanie wyrazów. Zadaniem dziecka będzie wskazanie odpowiedniego obrazka zgodnie z wypowiedzianym przez nas poleceniem. Nazwy przedmiotów, osób, sytuacji są podobne brzmieniem. Najpierw dziecko poznaje obrazki, potem dajemy polecenie „Pokaż, gdzie jest kasza-kasa, kasza-kasza.

Propozycje zestawu obrazków:

Wąż-wąs, liski-liszki, zebra-zebra, piece-piecze, tacka-taczka, taczka-kaczka, nos-noc,zuch-duch, półka- bułka, murek-Burek, mecz- miecz, kury -góry.

1. Różnicowanie głosek s:z. Do wykorzystania potrzebny będzie obrazek lub zabawka przedstawiająca muchę i węża. Uwagę dziecka koncentrujemy na dźwiękach wydawanych przez węża(sssssss) i muchę (zzzzzzz). Dziecko zamyka oczy. Pytamy: „Kto nadchodzi? Kogo słyszeć muchę czy węża?” Dziecko odkrywa oczy, wskazuje zabawkę i próbuje naśladować głosy ww zwierząt.
2. Różnicowanie innych dźwięków mowy. Różnicowanie innych par dźwięków np.: s:c, z:dz, sz : cz, rz:dź, s:sz, z:ż, c:cz, r:l, s:ś.
3. Wyróżnianie wyrazów w zdaniu, np. „Tata ma wąsy. To maki Tomka.” Pytamy: ile słów jest w zdaniu? Powiedz wyraz pierwszy i ostatni.

4. Wyróżnianie sylab w wyrazie – rozpoznawanie sylab po ilości wyklaskiwanych lub ułożonych z klocków sylab.
5. Zabawa w kończenie słów- podajemy I sylabę, np. ko- i eksponujemy obrazek „korale”, dziecko dopowiada brakujące części wyrazu.
6. Wyróżnianie głosek w wyrazie – najpierw samogłosek na początku w środku i na końcu wyrazu, potem w tej samej kolejności spółgłosek.
7. Wyszukiwanie w otoczeniu przedmiotów, których nazwy zaczynają się na daną głoskę np. b -butelka, buty.
8. Synteza podanych głosek w wyrazie z jednoczesnym wskazaniem obrazka.
9. Wybieranie z wypowiedzianego zdania wyrazu zawierającego daną głoskę, np. „Mama gotuje obiad”- gdzie ukrywa się głoska „t”.
10. Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej, np. dziecko klaszcze , gdy usłyszy błąd: safa, kosyk, masyna.
11. Zabawa w echo- z pewnej odległości podajemy dziecku dźwięk lub zestaw dźwięków(sylab, wyrazów). Dziecko jest naszym echem. Potem zmieniamy rolę.

PRZYKŁADY ZAJĘĆ LEKCYJNYCH NA BAZIE OPISANYCH ĆWICZEŃ

Ćwiczenia logopedyczne trudno jest realizować w czasie całej godziny lekcyjnej. Nauczanie zintegrowane pozwala jednakże na wygospodarowanie 20 minut w ciągu dnia, które można przeznaczyć na zabawę logopedyczną. Mogą te zajęcia odbywać się nie systematycznie, przy okazji, gdy zostanie nauczycielowi trochę czasu. Ważne jest żeby ćwiczenia logopedyczne nie były kolejną porcją nauki, a momentem rozluźnienia, zabawy na które dziecko czeka.

W czasie ćwiczeń dzieci nie muszą siedzieć w ławkach, mogą siedzieć na dywanie, ćwiczenia logopedyczne mogą być częścią ćwiczeń gimnastycznych.

Nie wskazane jest przedłużanie tych ćwiczeń ponieważ dzieci nie potrafią długo skupić swojej uwagi, i przedłużanie tych ćwiczeń może spowodować znudzenie i zniechęcenie.

KONSPEKT 1

Temat: Zabawy z samogłoskami

Cele:

1. Poszerzenie pojemności płuc.
2. Poszerzenie fazy wydechowej.
3. Uświadomienie dziecku położenia narządów mowy przy realizacji samogłosek.
4. Wybrzmiewanie głosu na maskę.
5. Usprawnianie narządów mowy.
6. Wyrazista wymowa samogłosek.

Pomoce: przyborek logopedyczny: słomki, styropian, paski papieru, lusterka, schemat ust podczas przesadnego wymawiania samogłosek

Czas trwania ćwiczeń: 20 minut

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Poznanie przez uczniów przyborka logopedycznego.
2. Zabawy oddechowe:
 - a. zabawy ze słomką
 - przenoszenie słomką styropianu
 - jak najdłuższe utrzymanie styropianu wdychając powietrze przez słomkę
 - dmuchanie na styropian
 - dmuchanie przez słomkę na kulki styropianu umieszczone w kubeczku
 - b. zabawy z papierkiem- dmuchanie przy równym wydechu.
3. Ćwiczenia głosowe

Dzieci wypowiadają o kolei samogłoski: u o a e i y, obserwują w lusterku układ warg i języka. Swobodne wypowiedzi uczniów na temat tego, co zaobserwowały (które samogłoski powodują zaokrąglenie warg, jak zachowuje się język).
4. Próby śpiewania samogłosek na jednym dźwięku:
 - uuuuuooooaaaeiiiiiiyyy (legato- łącznie),
 - u – o- a- e- i- y (skandując każdy dźwięk osobno, wykrzykując go).
5. Śpiewanie ciągu samogłosek :
 - raz wysoko,
 - raz nisko,
 - śpiewanie ciągu samogłosek na różnych dźwiękach (uoaeiy).
6. Układanie przez uczniów dowolnej melodii do podanego ciągu samogłosek, śpiewanie go.
7. Zabawa kończąca zajęcia- „Pożegnanie języka”

Przed lustrem język zasiada „na foteliku” (na wałku dziąsłowym) i odpoczywa żegnając wszystkie samogłoski:
Pa-Pa głosko AAAAAAAAA, EEEEEEEEEEE, YYYYYYYY
Pa- Pa głosko OOOOOOOO, UUUUUUUUU, IIIIIIII.

ZAKOŃCZENIE

Proponowane w opracowaniu ćwiczenia logopedyczne służą wszystkim dzieciom w szkole, zarówno tym, których wada wymowy nie budzi zastrzeżeń, jak i tym, które mówią wadliwie. W odniesieniu do pierwszych pełnią one funkcję rozwojową i profilaktyczną, a w odniesieniu do drugich – zawierają istotne, podstawowe elementy korekcji.

BIBLIOGRAFIA

1. Elżbieta Chmielewska – Zabawy logopedyczne i nie tylko. Poradnik dla nauczycieli i rodziców. Kielecka Oficyna Wydawnicza „MAC” 1995r.
2. Genowefa Demel- Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola. WSiP Warszawa 1996r.
3. Elżbieta Sachajska- Uczymy poprawnej wymowy. WSiP, Warszawa 1992r.
4. Janina Wójtowicz- Logopedyczny zbiór wyrazów. WSiP, Warszawa 1993r.