

Logopedia w zabawach i codziennych czynnościach

Zabawy logopedyczne w domu powinny być przyjemne i angażujące, opierające się na naśladowaniu dźwięków, gimnastyce buzi i języka oraz ćwiczeniach oddechowych.

Zabawa jest najbardziej efektywnym sposobem rozwijania komunikacji dziecka oraz terapii wad mowy. Uczy dzieci poprawnego porozumiewania się.

Podczas żmudnych ćwiczeń logopedycznych zabawa wywołuje aktywność, samodzielność i zaangażowanie dziecka.

Najlepsze zabawy logopedyczne w domu:

- Gimnastyka buzi i języka: Zabawa w "zwierciadło" – robienie śmiesznych min przed lustrem, klaskanie (jak konik), oblizywanie warg ("smaczna buzia"), wypychanie językiem policzków ("chomik"), robienie "całusów" i "rybki".
- Ćwiczenia oddechowe: Dmuchanie na piórka, watkę, bańki mydlane, piłeczki pingpongowe, zdmuchiwanie świeczki (z bezpiecznej odległości) – to trenuje kontrolowany wydech.
- Zabawy dźwiękonaśladowcze: Naśladowanie odgłosów zwierząt (muu, miau, hau), pojazdów (brum, pi-pii) czy sprzętów domowych, co oswaja z głoskami.
- Zabawy słuchowe i językowe: "Echo" (powtarzanie sylab/słów), szukanie rymów, dzielenie wyrazów na sylaby (pa-ra-sol) oraz domino głoskowe (wymienianie wyrazów zaczynających się na ostatnią głoskę poprzedniego).
- Opowiadania logopedyczne: Czytanie historyjek, w których dziecko naśladuje głosy postaci lub wykonuje ruchy językiem opisane w bajce.

Ćwiczenia języka:

- Język to pędzel, który maluje podniebienie, przesuując się od zębów w stronę gardła.
- Naśladowanie klaskania językiem (stukot kopyt).
- Poruszanie językiem do góry (do nosa) i na dół (na brodę).
- Kręcenie językiem między wargami a dziąsłami, raz w prawą, raz w lewą stronę.
- Wypychanie policzków językiem.
- Uderzanie czubkiem języka o dziąsła za górnymi zębami.

Ćwiczenia warg:

- Cmokanie i przesyłanie buziaków (wargi w „ciup”).
- Wysuwanie obu warg do przodu.
- Utrzymywanie słomki lub ołówka między górną wargą a nosem.
- Unoszenie górnej wargi i pokazywanie zębów.
- Parskanie wargami.

Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków, a następnie przebijanie ich palcami.
- Naprzemienne nadymanie i wciąganie policzków.

Zabawy ruchowo-słuchowe

1. Pompowanie balonika: fu-fu-fu, a potem recytowanie znanego wierszyka Baloniku nasz malutki....
2. Naśladowanie odgłosu pojazdu przedstawionego na karcie obrazkowej, np. samochodu (brum, brum), karetki (i-o, i-o) czy pociągu (tudum, tudum) i poruszanie się po wyznaczonym torze w przestrzeni.
3. Zabawa „w pociąg” – poruszanie się zgodnie z wyznaczonym tempem: najpierw lokomotywa rusza powoli (cz-cz-cz), potem jedzie coraz szybciej (cz, cz, cz, cz...), a na końcu hamuje przed stacją (cz, cz, cz, czszszsz...)
4. Wykonywanie umówionych czynności (np. klaskania, klaskania, chodzenia na palcach) na dźwięk konkretnego instrumentu, np. dzwoneczków, bębenka czy butelki z grochem.
5. Wyjmowanie z pudełka różnych ilustracji (obrazki powinny być zakryte) i łączenie ich w pary. Żeby je wyjąć, trzeba poprawnie powiedzieć i równocześnie wystukać na bębnie zakłęcie, np. Puk, puk, puk, co to jest? Puk, puk, puk, ty już wiesz!

Bajkowe ćwiczenia

Miotelka

Miotelka Baby Jagi wysprzątała dom. Języczek – miotelka wyczyści buzię. Otwórz buzię szeroko. Miotelka czyści sufit (język przesuwają się w stronę podniebienia i policzków po wewnętrznej stronie). Podłoga też jest brudna, więc miotelka myje ją dokładnie (język kręci się na dnie jamy ustnej). Trzeba umyć też okna (język wędruje po wewnętrznej i zewnętrznej stronie zębów). Zostały jeszcze brudne miejsca (język wykonuje czynności podwijania za dolnymi zębami i wywijania za zębami górnymi). Baba Jaga poczęstowała Cię sokiem z cytryny, zrób „kwaśne miny”, a później uśmiechnij się (rozciąganie warg) .

Leniuszek

Był sobie chłopiec, który nic nie chciał robić, tylko ziewał. Chłopiec nie pomagał rodzicom, sam się nie ubierał, nie jadł, nie mył zębów ... tylko ziewał, bo się nudził. W przedszkolu nie bawił się z dziećmi, nie układał klocków, nie sprzątał tylko ziewał, bo się nudził. Kiedy dzieci w przedszkolu zbierały liście na spacerze on siedział na końcu i ziewał itd.

Dziecko za każdym razem, gdy usłyszy, że chłopiec ziewał – demonstrują tę czynność.

Kluczowe zasady

- Regularność: Lepiej ćwiczyć codziennie przez 5-10 minut niż raz w tygodniu przez godzinę.
- Atmosfera: Zabawa ma być przyjemnością, nie obowiązkiem.
- Współpraca z logopedą: Domowe ćwiczenia powinny uzupełniać terapię.

Opracowanie: Barbara Kaczmarek, logopeda