

## PORADY DLA RODZICÓW

### „JAK WSPOMAGAC ROZWÓJ MOWY DZIECKA?”

Prawidłowy rozwój mowy w dużej mierze wpływa na całokształt rozwoju dziecka. Poziom komunikacji językowej rzutuje na sukcesy edukacyjne oraz funkcjonowanie dziecka w grupie rówieśniczej. Zaburzenia i wady wymowy w znacznym stopniu utrudniają osiągnięcie dobrych wyników w szkole. Prawie wszystkie dzieci z zaburzeniami wymowy mają kłopoty w nauce, w szczególności w nauce czytania i pisania. Ćwiczenia wspomagające rozwój mowy można prowadzić w formie zabawy już z 2 - 3 latkami. Dzieci mają skłonność do wielokrotnego powtarzania ulubionych zabaw, wobec czego jeśli potraktujemy ćwiczenie jako zabawę, będzie ono dla niego przyjemnością. Rola dorosłego polega na pokazaniu poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcaniu dziecka do pracy przez chwalenie go za podejmowany wysiłek.

#### **Wskazania ogólne:**

- Zwracajmy uwagę na własną mowę, która powinna być staranna, poprawna.
- Obserwujemy sposób połykania pokarmu. Do ok. 3 r.ż. dzieci połykają z językiem wsuniętym między szczęki, z towarzyszącym skurczem policzków i warg. Po wyrośnięciu zębów mlecznych przechodzą na typ połykania dorosłego; czubek języka uniesiony do podniebienia górnego. Konsekwencją utrzymywania się niemowlęcego typu połykania są wady zgryzu. Zatem jeśli zauważymy nieprawidłowości – uczmy dzieci prawidłowego połykania.
- Zwracajmy uwagę na tor oddychania – dziecko powinno oddychać przez nos. Korygujmy nieprawidłowe nawykowe oddychanie przez usta, które może być objawem schorzeń laryngologicznych.
- Opowiadajmy naszym dzieciom i czytajmy im bajki. W ten sposób dzieci każdego dnia wzbogacają swoje słownictwo.
- Stwarzajmy dzieciom okazję do opowiedzenia tego co przeżyły. Niech opowiedzą nam bajkę, którą obejrzały, podzielą się wrażeniami z przedszkola.
- Uczmy dzieci prostych wierszyków, rymowanek, wyliczanek; włączajmy w zabawę gesty, taniec, rysunek.
- Jeśli dziecko ogląda telewizję, to towarzyszymy mu w tym. Komentujemy wydarzenia pojawiające się na ekranie telewizora, rozmawiamy na ich temat. Starajmy się odpowiednio dobierać programy telewizyjne oraz właściwe dla wieku gry komputerowe, które z pewnością wspomagają rozwój mowy. Jednocześnie pamiętajmy, aby ograniczać czas spędzany przez dziecko przed monitorem komputera, telewizorem.
- Poszukujmy książeczek, pomocy dydaktycznych zapoznających dziecko z różnymi tematami: pojazdami, zwierzętami, warzywami, owocami, kolorami, bogato ilustrowanymi obrazkami przedstawiającymi różne sytuacje z życia.
- Dobrze jest zapewnić dziecku kontakt z rówieśnikami, umieścić je w grupie przedszkolnej.
- Ważny jest kontakt wzrokowy dorosłego z dzieckiem (należy patrzeć na dziecko w trakcie jego i swojej wypowiedzi).

#### **Propozycje ćwiczeń stymulujących mowę dziecka.**

Ćwiczenia usprawniające motorykę dużą i małą. Uważa się, że jest silny związek pomiędzy prawidłowym rozwojem motoryki ręki a rozwojem mowy, dlatego należy pracować nad czuciem i sprawnością rąk szczególnie w sytuacji kiedy występują problemy z mową czynną. Prawidłowa artykulacja wymaga precyzyjnych ruchów warg, języka i podniebienia. Usprawnianie rąk dziecka, dostarczanie im różnorodnych doznań pobudza rozwój jego mowy.

Stymulujemy rozwój mowy dziecka poprzez:

- naśladowanie ruchów charakterystycznych dla różnych zwierząt, pojazdów, czynności, zjawisk,
- różne rodzaje zabaw rzutnych (piłka, ping-pong, badminton),
- różne rodzaje zabaw skocznych (gra ze skakanką, gra „w klasy”),
- zabawy rytmiczne polegające na wyrażaniu ruchem muzyki,
- chodzenie po kładce bez pomocy (na płaskiej przestrzeni położyć deskę),
- chodzenie na obu rękach z trzymanymi w górze nogami dziecka,
- przeciąganie liny trzymanej przez drugą osobę przy użyciu niewielkiej siły,
- przeskakiwanie powoli przez kołyszącą się linę, chodzenie z podwiniętymi palcami stóp,
- zabawy na czworaka z pokonywaniem przeszkód,
- zabawy z piłką- toczenie piłki po podłodze, strzelanie do bramki,
- turlanie się – dziecko próbuje się turlać samodzielnie, a następnie jest turlane przez drugą osobę,
- wymachy obu rąk do przodu, do tyłu, pojedynczo, krążenie ramion,
- kreślenie dowolnych kształtów w powietrzu,
- przewlekanie sznurków, tasiemek przez różne rzeczy i otwory, pociąganie za sznurki,
- zbieranie drobnych elementów (monety, kamyki, guziki) – dwoma palcami kciukiem i wskazującym,
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu,
- ćwiczenia dłoni – krążenie, uderzanie (np. delikatne stukanie o podłogę, ścianę, kolana, stół) pocieranie, zaciskanie i otwieranie dłoni, ściskanie miękkiej piłeczki,
- otwieranie i zamykanie pudełek, odkręcanie i zakręcanie słoików, butelek,
- wkładanie i wyjmowanie przedmiotów z pudełka z patrzeniem i bez patrzenia,
- trzymanie w ręku łyżki i nabieranie na nią niewielkich przedmiotów np. grochu,
- zabawy z wlewaniem, przelewaniem, strzepywaniem wody z palców,
- kreślenie obszernych, swobodnych ruchów palcem lub patykiem na tackach z kaszą manną,
- lepienie z masy solnej, plasteliny prostych kształtów: rogalików, węży, kulek,
- malowanie jednym palcem i całą dłonią na dużej powierzchni papieru,
- wydzieranki z kolorowego papieru, gazet na dowolny temat,
- stemplowanie różnymi przedmiotami, pozostawiającymi ślady (korki, gumki, warzywa np. przekrojony ziemniak),
- stukanie czubkami palców (naśladowanie gry na fortepianie),
- pogrubianie prostych wzorów i konturów prostych kształtów (linii, kół, szlaków) np. za pomocą flamastra,
- tasowanie kart i ich układanie w dłoni lub gra np. w Piotrusia,
- cięcie nożyczkami.

### **Ćwiczenia usprawniające motorykę narządów artykulacyjnych:**

- po posiłku dziecko wylizuje talerzyk językiem jak kotek,
- można posmarować dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym i poprosić, aby zlizalo je dokładnie - np. jak miś czy kotek,
- dajemy dziecku lizaka i proponujemy mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze,
- po umyciu zębów prosimy dziecko, aby policzyło zęby w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno,
- podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kąca ust),
- dmuchanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarzniete dłonie, cmokanie, żucie pokarmów,
- wysuwanie i cofanie języka,
- przenoszenie języka od kąca do kąca warg,
- wysuwanie języka na brodę oraz oblizywanie dolnej wargi i brody,
- unoszenie języka do nosa,
- wypychanie językiem policzków,
- klaskanie językiem,
- wysuwanie szerokiego języka na wargi,
- spłaszczanie i zwężanie języka,
- oblizywanie podniebienia i dolnych dziąseł,
- opuszczanie i unoszenie ku górze żuchwy,
- ruchy żuchwy w poziomie (naśladowanie żucia gumy), ruchy żuchwy do przodu i do tyłu,
- wysuwanie i spłaszczanie warg związanych,
- zakładanie wargi dolnej na górną i górnej na dolną,
- cmokanie (wargi zaciśnięte),
- dmuchanie (przez wargi w kształcie dzióbka, bokiem),
- parskanie,
- przesadna artykulacja samogłosek w różnych układach warg:  
**u - i, e - a,      a - i - o,      e - u - y,      a - i - u,      a - e - u,      a - u - a,      a - o - i,**
- nadymanie policzków.

### **Uwaga!**

Przy wymowie międzyzębowej ćwiczenia języka powinny być wykonywane tylko w obrębie jamy ustnej. Wysuwanie języka z jamy ustnej nie jest korzystne przy tej wadze wymowy.

### **Przykłady ćwiczeń słuchowych:**

- rozpoznawanie dźwięków dochodzących z otoczenia: odgłosów dochodzących z ulicy; sygnałów różnych pojazdów, dźwięków różnych urządzeń gospodarstwa domowego (płynąca z kranu woda, zamykanie drzwi, włączanie światła); głosów znanych zwierząt (dobieranie obrazka do słyszanego dźwięku); dźwięków charakterystycznych dla różnych przedmiotów (papieru, szkła, metalu),
- rozpoznawanie wytwarzanych dźwięków (szmerów) - najpierw za pomocą wzroku, później słuchu (dziecko wskazuje przedmiot, który identyfikuje ze słyszonym dźwiękiem): uderzanie łyżeczką w szklankę, uderzanie pałeczką w szybę lub w drewno, stukanie w meble, odbijanie piłki, klaskanie, darcie papieru, gniecenie papieru; lanie wody,
- rozpoznawanie osób po głosie (z najbliższego otoczenia dziecka) - zabawa "Zgadnij, kto mówi?",
- wysłuchiwanie i różnicowanie dźwięków ze względu na jego natężenie (dźwięki ciche - głośne; naprzemienne, raz cicho, raz głośno),
- wysłuchiwanie i różnicowanie powtarzających się dźwięków tworzących proste układy rytmiczne, wyklaskiwanie słyszanego, prostego rytmu; tupanie, wystukiwanie prostego rytmu,
- słuchanie dźwięków różnych instrumentów muzycznych, a następnie samodzielne wywołanie dźwięków na wybranych instrumentach,
- reagowanie na określenia słowne (podskoki, przysiady, klaskanie),
- rysowanie kresek zgodnie z długością usłyszanego dźwięku.

### **Ćwiczenia oddechowe.**

Celem ćwiczeń oddechowych jest wypracowanie i usprawnienie właściwego toru oddychania, zwiększenie pojemności płuc, wydłużenie fazy wydechowej oraz nauka ekonomicznego zużycia powietrza podczas mowy.

#### **Stosujemy między innymi :**

- dmuchanie na piłeczki pingpongowe, watki, piórka, papierowe motylki, wiatraczki, drobne przedmioty zawieszone na nitkach, małe przedmioty pływające po powierzchni wody – wdech nosem, wydech ustami, może być odwrotnie – różnicujemy ustny i nosowy tor oddychania,
- zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej lub chropowatej powierzchni,
- puszczenie baniek mydlanych, dmuchanie przez rurkę do wody i robienie bąbelków,
- wąchanie kwiatów, buteleczek po perfumach, olejkach do ciasta i innych pachnących przedmiotów – wdech i wydech nosem,
- dmuchanie nosem na drobne przedmioty (obiema dziurkami, na zmianę prawą i lewą dziurką),
- dmuchanie w gwizdki, trąbki i inne przedmioty wydające dźwięki,
- wydmuchiwanie z miseczek skrawków papieru – ustami, nosem i przez rurkę.

