



Szkoła Podstawowa nr 42 z Oddziałami Integracyjnymi im. Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego

ul. Balkonowa 4, 03 – 329 Warszawa
telefon 22 811 58 43; 22 675 83 44; 22 675 83 48
email sekretariat.sp42@eduwarszawa.pl
strona internetowa www.sp42targowek.eduwarszawa.pl

Domowe ćwiczenia logopedyczne

W poniższym artykule chciałabym zaproponować kilka pomysłów na ćwiczenia logopedyczne w domu. Niejako „przy okazji” codziennych czynności. Często zdarza się, że słyszę tłumaczenie, że „zabrakło czasu”, by zajrzeć do zeszytu z ćwiczeniami i choć nie mogą podane niżej przykłady zastąpić systematycznych ćwiczeń zalecanych aktualnie przez terapeutę to mogą być dobrą pomocą po prostu we wspieraniu rozwoju mowy dziecka lub dodatkowym ćwiczeniem w trakcie trwającej terapii. Często ćwiczenia te stosuję także w gabinecie, co dzieciom bardzo się podoba i stanowi dobrą zachętę do pracy.

Podzieliłam ćwiczenia na 5 grup. Dodam, że jest to podział schematyczny (umowny), bowiem każde z tych ćwiczeń nie usprawnia tylko tego jednego obszaru czy partii mięśni, lecz współgra z wieloma układami grup mięśni, także je usprawniając. W ćwiczenia poniższe niejako samoistnie wpisuje się szóstą grupą – tj. ćwiczenia oddechowe.

Będą to ćwiczenia:

- mięśni warg,
- mięśni języka,
- mięśni policzków,
- mięśni żwaczy,
- mięśni podniebienia.

Ćwiczenia warg

1. Nadmuchiwanie balonów – ćwiczenie do wykonania przy różnych okazjach, uroczystościach bądź po prostu dla samej zabawy. Dziecko nadmuchuje balonik, biorąc wdech nosem a wypuszczając powietrze do balonika ustami. Ważne, aby kontrolować spokojne, rytmiczne nabieranie powietrza. Uwaga! Kontrolujemy samopoczucie dziecka w tym ćwiczeniu, tj. nie pozwalamy na nadmierne i szybkie nadmuchiwanie, aby nie wystąpiły zawroty głowy spowodowane hiperwentylacją. Nie dopuszczamy do takiej sytuacji – jest to niepotrzebne i szkodliwe.

2. Zasysanie przez słomkę gęstego napoju (jogurtu, zmiksowanych na gładko owoców, kisielu, budyniu itp.) Jest to także ćwiczenie podniebienia miękkiego.
3. Wciąganie wargami makaronu nitki, spaghetti lub długich tasemek. Ważne, aby odbywało się bez pomocy rąk i tylko wargami.
4. Chwytywanie wargami małych elementów pokarmu, np.: zbieranie okruszków z talerza, rozsypanych płatków, drobnych resztek owoców i celowo pokrojonych na małe kawałeczki. Znowu ćwiczenie bez pomocy rąk.
5. Chrupanie paluszków – dziecko wciąga paluszki tylko wargami, podając je do wnętrza buzi, oczywiście nagryzając zębami i po przeżuciu połykając. Ćwiczenie bez pomocy rąk. Inny wariant ćwiczenia to – utrzymanie w pozycji poziomej paluszka ustami (nie może opadać w kierunku brody).
6. Bąbelki w napoju (nie gorącym). Dziecko za pomocą słomki bąbelkuje napój. To ćwiczenie nie tylko warg, ale może przede wszystkim podniebienia miękkiego i także policzków.
7. Utrzymanie wargami w pozycji poziomej pod nosem, np.: paluszka, ołówka, długopisu, pędzelka.

Ćwiczenia języka

1. „Zbieranie” koniuszkiem języka drobnych elementów jedzenia z talerzyka, np. ryż preparowany, okruszki, płatki kukurydziane itp. Uwaga! Ćwiczenie wykonuje język, a to oznacza, że dziecko przykleja koniuszek języka do drobinki i „wciąga język” do wnętrza buzi. Nie wykonuje ruchów pociągłych głową z językiem przyklejonym do talerzyka. Musi być to wyraźny ruch podający do środka buzi. A zatem język wysuwa - przykleja – zabiera do buzi. Powtarza to co najmniej kilka razy.
 - wariant 2 – wylizywanie językiem talerzyka np.: z sosu, miodu, dżemu lub innej potrawy.
 - wariant 3 ćwiczenia to – przyklejanie cieniutkich kawałków oblatów, opłatków do podniebienia i zbieranie ich językiem z podniebienia.
2. Oblizywanie lizaka - w tym ćwiczeniu dziecko wyciąga język w kierunku lizaka i oblizuje ruchem okrężnym lub od dołu ku górze. Uwaga! Bez ruchu głowy dół – góra, ten ruch wykonuje wyłącznie język. Nie wkłada lizaka bezpośrednio do buzi, zawsze na zewnątrz, jest to bowiem ćwiczenie mięśni pionizujących język.
3. Rozgniatanie miękkich owoców na podniebieniu – to ćwiczenie wzmacnia i siłę mięśni języka i jego pionizację oraz ruch mięśni poprzecznych. Kładziemy dziecku

na języku mały, miękki owoc (borówka, jagoda, malina, plasterek lub część plasterka banana). Dziecko rozgniata owoc o podniebienie.

4. Oblizywanie warg – wargi górną i dolną smarujemy czymś smacznym i atrakcyjnym dla dziecka (miód, dżem, ewentualnie czekolada itp.). Dziecko oblizuje wargi ruchem okrężnym raz w prawą raz w lewą stronę. Ważne, aby był to ruch powolny, dokładny, przy szeroko otwartych ustach i widocznych ząbkach, bez współruchu okrężnego głowy (ograniczamy ten ruch, jeśli występuje).
5. Wariant ćwiczenia – zlizywanie pokarmu z kącików ust, raz z lewej raz z prawej strony, naprzemiennie.

Ćwiczenia policzków

1. Dmuchiwanie na płomień świecy (ćwiczenie tylko pod opieką dorosłego). Dziecko dmucha na płomień świecy, tak, aby się kładł do poziomu, ale nie gasł. Wariant ćwiczenia – dmuchiwanie energiczne, aby za pierwszym razem zgasić płomień świecy. Powtarzamy kilka razy.
2. Dmuchiwanie na wstążki, piórka, małe papierki. Wariant ćwiczenia – dmuchiwanie na powyższe elementy przez nos, tj. raz jedną raz drugą dziurką. Wówczas jedną dziurkę przytykamy palcem i dmuchamy drugą i tak naprzemiennie.

Ćwiczenia mięśni żwaczy

1. Nagryzanie twardych elementów jedzenia – mogą być to pokrojone w słupki marchewki, kalarepa, twarde skórki chleba, papryka w paski bądź inne warzywa – długie słupki kładziemy po obu stronach zębów trzonowych, żwaczy jednocześnie i prosimy dziecko o nagryzanie, ale tak, aby nie przegryzło. Wariant 1 - dziecko trzyma samo ząbkami po obu stronach, po bokach takie bloczki jedzeniowe i liczymy np. 10, 15, 20 sekund. Wariant 2 – dziecko trzyma takie bloczki raz z lewej raz z prawej strony.
2. Zjadanie do ogryzka jabłka z całości, marchewki z całości, twardej gruszki, ogórka.
3. Żucie twardych skórek chleba, wysuszonych kabanosów, ewentualnie twardych w formie długich kabelków.

Ćwiczenia podniebienia

Będą to ćwiczenia wspomniane już wyżej:

1. Picie przez słomkę napojów, ale i gęstych jogurtów, zmiksowanych owoców, kisielu itp.

2. Bąbelkowanie za pomocą słomki w napoju.
3. Zasysanie słomką małych elementów, np. papierków, puszków, lekkich piórek i przenoszenie z miejsca na miejsce.
4. Wciąganie wargami makaronu – wsysanie.

Jak wspomniałam na początku, ćwiczenia przedstawione wyżej zostały podzielone umownie, bowiem tak czy inaczej wykonując je ćwiczymy często jednocześnie i język, i wargi, i wargi, i podniebienie itd. Ważne, aby próbować, wymyślać własne warianty stosownie do okoliczności i możliwości dziecka.

Pamiętajmy, że przedstawione wyżej ćwiczenia stanowią wzór. Jeśli nasze dziecko już boryka się z różnymi dysfunkcjami, musimy wykazać cierpliwość i motywować je do wykonania na miarę obecnych możliwości dążąc do coraz lepszej wersji ćwiczenia. Zapewniam, że regularność i powtarzalność czyni cuda 😊.

Pozdrawiam
Neurologopeda
Dominika Omelańczuk