**Zalecenia dla Rodziców do ćwiczeń z dzieckiem w domu.**

* Nasze wypowiedzi powinny być poprawne językowo, budujmy krótkie zdania, używajmy prostych zwrotów, modulujmy własny głos.
* Kiedy dziecko wypowie jakieś słowo, zdanie, starajmy się rozszerzyć jego wypowiedź, dodając jakieś słowa.
* Mówmy dziecku, co przy nim robimy, co dzieje się wokół niego. Niech mowa towarzyszy spacerom, zakupom, pracom domowym.
* Zwracajmy uwagę, aby dziecko oddychało nosem; w przypadku, gdy dziecko oddycha ustami, prosimy pediatrę o ustalenie przyczyny.
* Odpowiadajmy na pytania dziecka cierpliwie i wyczerpująco.
* Opowiadajmy i czytajmy dziecku bajki, wierszyki, wyliczanki. Uczmy krótkich wierszy na pamięć.
* Oglądajmy z dzieckiem obrazki, nazywajmy przedmioty i opisujmy sytuacje prostymi zdaniami.
* Śpiewajmy z dzieckiem. Jest to ćwiczenie językowe, rytmiczne, a zarazem terapeutyczne.
* Rysujmy z dzieckiem, mówmy co kreślimy - "...teraz rysujemy kotka. To jest głowa, tu są oczy, nos...". Zachęcajmy dziecko do wypowiedzi nt. rysunku.
* Starajmy się, aby zabawy językowe i dźwiękonaśladowcze znalazły się w repertuarze czynności wykonywanych wspólnie z dzieckiem. Wybierajmy do zabaw właściwą porę.
* Zachęcajmy dziecko do mówienia (nie zmuszajmy!); chwalmy je za każdy przejaw aktywności werbalnej; dostrzegajmy każde, nawet najmniejsze, osiągnięcie, nagradzając je pochwałą.
* Dołóżmy wszelkich starań, aby rozmowa z nami była dla dziecka przyjemnością.
* Jeżeli dziecko ma nieprawidłową budowę narządów mowy (rozszczepy warg, podniebienia, wady zgryzu lub uzębienia), koniecznie zapewnijmy mu opiekę lekarza specjalisty, ponieważ wady te są przyczyną zaburzeń mowy.

**Naturalna gimnastyka narządów mownych:**

* kiedy dziecko ziewa nie gań go (to przecież naturalne zachowanie), lepiej poproś, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta - nadaj temat takiej zabawie (senny lew);
* gdy na talerzu został ulubiony sos lub rozpuszczony lód - pozwólmy dziecku wylizać go językiem. To ćwiczenie, choć jest mało eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka;
* jeśli dziecko dostało lizaka zaproponuj, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze;
* po śniadaniu lub kolacji posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym i poproś, aby zlizało je dokładnie - nadaj tej zabawie temat, np. zaproponuj zabawę w misia Puchatka, który odbiera nagrodę za swoje zwycięstwo;

**Naturalna gimnastyka narządów mownych:**

* przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponuj dziecku zliczanie zębów czubkiem języka lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno;
* korzystając z okazji wspólnego z dzieckiem rysowania, sprawdź, czy dziecko potrafi narysować kółko (językiem dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kącika ust);
* żucie pokarmów, dmuchanie na talerz z gorącą zupą lub dowolne lekkie przedmioty, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, puszczanie baniek mydlanych, a nawet popychanie językiem lub dmuchanie papierowych statków na wodzie to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

**Ćwiczenia warg:**

Ćwiczenia te mają na celu usprawnienie warg oraz poprawienie muskulatury policzków. Powinny uwzględniać synchroniczne ruchy i układy obu warg oraz samodzielne ruchy wargi dolnej lub górnej. Wpływają korzystnie na podwyższenie wyrazistości mówienia.

* Wysuwanie warg do przodu. Ściągnięcie ich i dmuchanie lekko przez nie.
* Układanie dolnej wargi na górną i górnej na dolną.
* Półuśmiech – odciąganie na przemian kącików ust.
* Nabieranie powietrza najpierw pod wargę górną, potem pod dolną.
* Zamienianie się w „chudzielca” - dzieci wciągają policzki. Potem są „grubasami” nadymają policzki.
* Zły pies – naśladujemy złego psa – unosimy górną wargę, pokazujemy zęby. Dzieci mogą również naśladować warczenie psa.
* Chcemy pocałować mamę, ale ona jest daleko - musimy wysunąć wargi do przodu, cmokamy.
* Wargi układają w kształcie szerokiego lejka.
* Powtarzanie samogłosek, wargi są mocno ściągnięte [a]-[o], [e]-[o], [u]-[i],[a]-[u], oraz całego ciągu: [a], [e], [o], [u], [i], [y].
* Głodne rybki - powoli otwieramy i zamykamy wargi tworząc koło, jakby mówiły „po”.
* Deszcz - schwytanie wargami kropli deszczu - uniesiona do góry głowa, wargi „chwytają” krople, dziecko je „wypija”.
* Rysowanie wargami. Dzieci rysują koło wargami – wargi wysuwają się do przodu, tworzą dzióbek, wykonują ruchy koliste w obie strony. Następnie rysują kreskę poziomą wargami – wargi są ściągnięte w dzióbek, przesuwają się w prawo i w lewo. Po chwili rysują kreskę pionową – tworzą dzióbek, przesuwają się w górę i w dół. Potem rysują smutną minę – warga dolna zakrywa górną. Po niej robią śmieszną minkę – usta zamknięte – uśmiech. Na pożegnanie wysyłają całusy (cmokanie).

**Ćwiczenia języka:**

Mają na celu doskonalenie zmiany kształtu i położenia masy języka oraz precyzyjności i szybkości wykonywania ruchów specyficznych do artykulacji głosek.

* Dzieci wykonują szybkie i energiczne ruchy języka. Wysuwają język na zewnątrz jamy ustnej, następnie chowają.
* Unoszenie języka za górne zęby.
* „Mycie” zębów językiem.
* Oblizywanie górnych zębów.
* Klaskanie językiem: czubkiem i środkiem języka.
* Winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
* Pyszny cukierek – dzieci wypychają raz jeden policzek ostrym czubkiem języka, udając, że trzymają w buzi landrynkę, można sprawdzić twardość „cukierka” dotykając policzek palcem.
* Zmęczony piesek – dzieci naśladują pieska, który głośno oddycha i język ma mocno wysunięty na brodę
* Liczenie zębów – dotykanie czubkiem języka najpierw górnych, a potem dolnych zębów.
* Konik jedzie na przejażdżkę - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania.
* Malarz - maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
* Młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek.

**Ćwiczenia żuchwy:**

Ćwiczenia szczęki dolnej mają na celu ćwiczenie układów żuchwy właściwych dla artykulacji poszczególnych dźwięków oraz usprawnianie motoryki ogólnej narządu.

* Wykonywanie ruchów żucia.
* Dzieci naśladują ziewanie, wykonują przy tym ruchy rąk, przeciągając się, wyginając.
* Głęboki wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głoski [a]. Tak samo wymawiamy [o], [u].
* Zabawa Grzebień. Dzieci zakładają dolne zęby na górną wargę i poruszają nimi. Potem cofają żuchwę. Następnie zakładają górne zęby na dolną wargę i brodę i poruszają nimi.
* Opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki. Wymawianie szerokiego [a] i „przechodzenie” do wymawiania [a] połączonego z głoską [s].
* Zabawa Na pastwisku – dzieci naśladują ruchy żucia krowy (ruch szczeki w prawo, w lewo, do przodu, do tyłu, opuszczają ją i unoszą). W przerwie zabawy fonacyjne - naśladowanie głosu muuu, muuu. Dobrze jest połączyć te ćwiczenia z ćwiczeniami gimnastycznymi.

**Ćwiczenia podniebienia miękkiego:**

Mają na celu usprawnienie jego funkcjonowania.

* Chrapanie na wdechu i wydechu.
* Ziewanie przy szeroko opuszczonej szczęce dolnej (język na dnie jamy ustnej).
* Naśladowanie kaszlu przy wysuniętym języku.
* Głębokie oddychanie przez jamę ustną przy zaciśniętych nozdrzach i przez jamę nosową, przy zamkniętej jamie ustnej.
* Nabranie powietrza nosem i zatrzymanie go w jamie ustnej. Policzki są „nadęte”. Nos zatykamy i nadymamy policzki, a następnie połykamy powietrze.
* Energiczna wymowa połączeń głosek z uwzględnieniem tylnojęzykowych zwartych [k] – [g]: kuk, ugu, oko, uk – ku, ug – gu.
* Żywe lusterko – robienie różnych min. Dzieci stoją naprzeciwko siebie. Jedno z nich wykonuje wymyśloną przez siebie minę, drugie je naśladuje. Następnie dzieci zamieniają się rolami.
* Dmuchanie przez nos na watkę zawieszoną na nitce.

**Ćwiczenia fonacyjne:**

Celem ćwiczeń fonacyjnych jest:

* prawidłowe wydobycie głosu do uzyskania efektu dźwiękowego
* rozluźnienie mięśni krtani i aparatu artykulacyjnego
* wykształcenie odpowiedniej wysokości głosu
* wyrobienie umiejętności modulowania natężenia głosu

Fonacja oznacza zdolność do wydawania głosu, do posługiwania się głosem. Dlatego też ćwiczenia fonacyjne określa się również mianem ćwiczeń głosowych a wprowadza się po wstępnych ćwiczeniach oddechowych.

* Wymawianie samogłosek [a], [o], [u], [e], [y], [i]. Najpierw pojedyncze samogłoski, potem przedłużone dźwięki.
* Z młodszymi dziećmi bawimy się np. w MISIE: dzieci leżą na dywanie naśladując śpiące zimą misie – oddychają nosem, buzia zamknięta. Budzą się, ziewają – wdech i wydech ustami. Ziewanie łączymy z wymową samogłoski [a] –fonację zaczynamy cicho, łagodnie, na wydechu.
* Na jednym wydechu z taką samą siłą wymawianie trzech samogłosek: [aou], a następnie [eyi].
* W pozycji leżącej dzieci wymawiają połączenia mmmaaa, mmmooo, mmmuuu.

**Ćwiczenia fonacyjne:**

* Zabawa w ECHO - głośna i cicha wymowa samogłosek np. echo powtarza [e], ale coraz ciszej.
* Ćwiczenia na samogłoskach (ich prawidłowa wymowa decyduje o wyrazistości naszej mowy): Zabawa z lalką - usypiamy lalkę - lalka płacze uuu, dziecko huśta ją i stara się uspokoić – aaaaa, lalka płacze nadal – eeee , podchodzi pajac, dziwi się – oooo,- podchodzi myszka, zaczyna śpiewać jej kołysankę – iiiii ...
* Głoska [a] na wycieczce (zmieniamy wysokość i natężenie głosu) - jedzie samochodem po asfaltowej, równej powierzchni - wymawiamy ją w sposób ciągły aaaaaa, - wchodzi po schodach-a, a, a, a, a, - płynie łódką aaaaa a, aaaa a, aaaa a, - jedzie na koniu aa, aa, aa, aa...
* Wymawianie krótkiego zdania szeptem, półgłosem, głosem pełnym i krzycząc.

**Ćwiczenia oddechowe:**

Celem ćwiczeń oddechowych jest:

* wyrobienie oddechu przeponowego
* wydłużenie fazy wydechowej
* zróżnicowanie fazy wdechowej i wydechowej
* dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi
* ekonomiczne gospodarowanie powietrzem

Oddychanie to niezbędna czynność fizjologiczna, która jest podstawą dobrej wymowy. Ćwiczenia oddechowe najlepiej przeprowadzać przy otwartych oknach. Działają uspokajająco, rozładowują napięcie emocjonalne i psychiczne oraz wpływają dobrze na zdrowie dziecka.

**Przykłady ćwiczeń oddechowych:**

* Unoszenie rąk w górę podczas wdechu i wolne, spokojne ich opuszczanie przy wydechu. To ćwiczenie można wykonywać z dzieckiem w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej.
* Wykonanie wdechu i dość długi wydech - dmuchanie na podwieszony na nitce przedmiot (kawałek lekkiej folii, waty, karbowanej bibuły albo gąbki) tak, aby jak najdłużej utrzymać ów przedmiot w oddaleniu.
* Zabawa w „Rozpędzanie chmurek”. Dzieci leżą swobodnie na plecach. Nogi mają ugięte w kolanach, stopy oparte są o podłogę, ręce leżą wzdłuż tułowia. Wciągają powietrze nosem i dmuchaniem starają się rozpędzić chmury.
* Zabawa z piórkiem. Dzieci swobodnie poruszają się po sali. Trzymają w dłoni ptasie pióro. Podrzucają je do góry, a następnie dmuchają na nie tak, aby jak najdłużej unosiło się w powietrzu.
* Zabawa w „Gotowanie wody”. Dzieci dmuchają przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni. Muszą dmuchać długo, krócej, jak najkrócej, słabo, mocno, bardzo mocno, woda gotuje się, kipi.
* Robienie kleksów z farby wodnej, dmuchanie na nie przez słomkę z różną siłą i pod różnym kątem. Rozdmuchiwana farba przypomina barwne kwiaty.
* Dmuchanie: - na plastikowe mini zabawki na kółkach (np. z jajek-niespodzianek), z taką siłą, aby mogły się przemieszczać, - na świecę w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie zgasł, - na wiatraczki, - na piórka, - na pasek papieru, - nadmuchiwanie balonika itp.
* Zdmuchiwanie skrawka papieru (przed siebie albo w stronę lustra, np. do celu) umieszczonego na czubku języka.
* Przenoszenie skrawków papieru, preparowanego ryżu (tzw. dmuchanego), albo kawałków waty za pomocą słomki (rurki) z jednego do drugiego pojemnika. Dziecko chwyta wargami słomkę lub rurkę i za pomocą wdechu powietrza łapie wybrany przedmiot, by przemieścić go w inne miejsce (uczy się wstrzymania wdechu i podparcia oddechowego), pozostawia dany przedmiot robiąc wydech.
* Dmuchanie na „zaczarowane drzewo” (stojak imitujący pień i konar drzewa, wykonanego z tektury, szeleszczących materiałów, różnobarwnych folii, cekinów, gałęzie drzewa wykonać można z cienkich drucików lub sztywnej żyłki) - naśladowanie odgłosów natury z użyciem głosek: „s”, „f”, „p” i innych albo onomatopei (wyrazów dźwiękonaśladowczych).
* Puszczanie baniek mydlanych. Mobilizowanie dzieci do wykonania jak największej bańki mydlanej.
* Ćwiczenia oddechowe z wypowiadaniem pojedynczych głosek: - jak szumi wiatr: szszszszsz, - jak robi wąż: sssssssssss itp.

**Zabawy dźwiękonaśladowcze:**

Np.:

* Konik jedzie na przejażdżkę. Naśladuj konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kląskania;
* Pies gonił kota i bardzo się zmęczył, wysunął język i dyszy. Wysuń język jak najdalej - pokaż dyszącego pieska. A teraz zaszczekaj na kotka. Zamiaucz, jak kotek.

**Zabawy słowne:**

* Rymowanki – rymy łatwo zapadają w ucho, pozwalają przekonać się, że wśród wielu słów są takie, które brzmią podobnie, a znaczą zupełnie co innego. Zaczynamy od dobierania obrazków, których nazwy rymują się (łapka – czapka, jagoda – woda itp.). Potem do konkretnego słowa np. płot szukamy obrazka (kot), a następnie dziecko kończy rymowane zdania np. lata osa koło ......, leci mucha koło ........., przyszła koza do .........;
* Zabawa „Detektyw słów” – dzieci bardzo lubią szukać różnych przedmiotów, warto więc zaproponować im również szukanie słów, które możemy ze sobą łączyć w pary. Wygrywa ta osoba, która wymyśli więcej słów pasujących do siebie:
* mama – prasuje, gotuje, zmywa, śpiewa ...;
* lalka jest – duża, plastikowa, ładna ...,
* czytamy – książkę, gazetę, bajkę, ogłoszenie, list
* Można też szukać różnych wyrazów o tym samym znaczeniu:
* samochód – auto, chorągiewka – flaga
* lub też wyrazów przeciwstawnych:
* duży – mały, wysoki – niski, szeroki – wąski, gruby – chudy.

**Zabawy tematyczne i dydaktyczne:**

Początkowo powinien nimi kierować dorosły, utrwalając i porządkując wiadomości zdobyte przez dziecko. Z czasem ono samo będzie wprowadzać w swoje działania to, co widziało lub słyszało, dodając sytuacje i zachowania, które podpowiada wyobraźnia. Świetnymi tematami do takich zabaw są: rodzina, sklep, urodziny lalek, u fryzjera, u lekarza, pan listonosz, w księgarni, wizyta u cioci i wszystko to, czego już doświadczyło dziecko;

Gry i zabawy dydaktyczne typu: domino, nawlekanki, ukrywanki, zagadki, i inne. Zabawy tego typu mają swoją formę, strukturę, temat i reguły, którym trzeba się podporządkować.

Zabawy tematyczne i dydaktyczne uczą dziecko jednocześnie ról społecznych i językowych. Dzięki takim ćwiczeniom i aktywnym udziale w grze i zabawie dziecko ma szansę poszerzać swoje słownictwo i zdobywać umiejętność budowania wypowiedzi, czyli nabywać tzw. kompetencję i sprawność językową.

**Najczęściej stosowane zasady dydaktyczne w profilaktyce logopedycznej w domu:**

* SYSTEMATYCZNOŚCI – wymaga od rodzica rytmiczności w pracy i skrupulatności w wykonywaniu swoich obowiązków oraz wdrażania dziecka do takiej samej rytmiczności i skrupulatności. Najlepiej stosować ją codziennie w toku różnorodnych zajęć z dzieckiem w domu.
* ŚWIADOMEGO I ALTYWNEGO UCZESTNICTWA DZIECKA – realizacja tej zasady odbywa się przede wszystkim poprzez kształtowanie motywacji.
* POGLADOWOŚCI (KONKRETNOŚCI) – stosowanie pomocy dydaktycznych, m.in.:
* Językowych – zbiory wyrazów, wierszyki, opowiadania …;
* Obrazkowych – loteryjki (np.: memory, domina), historyjki obrazkowe, ilustracje tematyczne …;
* Przedmiotowych – zabawki, modele, przedmioty codziennego użytku ...
* TRWAŁOŚCI (utrwalania) – polega na tym, aby przeciwdziałać zapominaniu przez dzieci nabytych wiadomości i umiejętności językowych poprzez stałe ich powtarzanie i utrwalanie.