

„Mówię wyraźnie” - zabawy artykulacyjne rozwijające mowę dzieci i ich pewność siebie

Beata Szewczyk

Do podstawowych celów realizowanych przez nauczycieli w edukacji przedszkolnej, wynikających z podstawy programowej wychowania przedszkolnego, należy m.in. „kształtowanie umiejętności społecznych dzieci, porozumiewanie się z dorosłymi i dziećmi...”. W związku z powyższym działania nauczyciela koncentrują się na promowaniu optymalnego tempa rozwoju mowy. W zakres takich zadań wchodzi intensywna stymulacja językowa wszystkich dzieci, także tych, u których rozwój mowy przebiega harmonijnie, tzn. u których nauczyciel w toku obserwacji i konsultacji z logopedą nie stwierdził zakłóceń czy zaburzeń rozwoju mowy. Działania te podejmowane są także wobec dzieci z tzw. grupy ryzyka występowania zaburzeń mowy i dzieci ze stwierdzonymi- zdiagnozowanymi- problemami logopedycznymi. Do takich czynności nauczyciela, wykonywanych w miarę możliwości we współpracy z logopedą przedszkolnym, należy zaliczyć:

- ćwiczenia ortofoniczne, łączące elementy ćwiczeń: oddechowych, fonacyjnych, usprawniających motorykę aparatu artykulacyjnego, logorytmicznych, słuchu fonemowego i dykcyjnych;
- podnoszenie świadomości z zakresu kultury żywego słowa;
- zabawy stymulujące sprawność językową;
- ćwiczenia z zakresu emisji i higieny głosu.

Wielu badaczy podkreśla, że błędna wymowa utrudnia dziecku nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami i dorosłymi, pogarsza jego samopoczucie w grupie oraz jest przyczyną niepowodzeń w nauce czytania i pisania. Zaburzenia mowy często współistnieją z innymi dysharmoniami rozwojowymi, np. z objawami dysleksji. Wykrywanie objawów ryzyka dysleksji u dzieci w wieku przedszkolnym umożliwia podjęcie wczesnej terapii poprzez intensywny trening językowy, który pozwala na pozytywne rokowania w zakresie przezwyciężania zaburzeń dyslektycznych i opanowanie z powodzeniem umiejętności czytania i pisania.

W przedszkolu ćwiczenia ortofoniczne obejmują następujące ćwiczenia:

- ❖ **ćwiczenia oddechowe** - rozwijają narządy oddychania, ruchy przepony, pojemność płuc i rytmizują oddech,
- ❖ **ćwiczenia fonacyjne** - zmniejszają napięci mięśni krtani, nauczenie dziecka mówienia na wydechu, właściwego posługiwania się głosem, stosowanie w trakcie mówienia przerw na nabranie powietrza w odpowiednich miejscach,
- ❖ **ćwiczenia artykulacyjne** - wzmacniają i zwiększają precyzję ruchów krtani, podniebienia miękkiego, języka i dolnej szczęki,

- ❖ **ćwiczenia słuchu fonematycznego** - kształcą umiejętności odróżniania słuchem brzmienia głosek, kolejnego wymawiania ich w wyrazach, dzielenia wyrazu na sylaby, a sylab na głoski.

Dzieci, których narządy mowy nie są odpowiednio sprawne często zastępują głoski trudne do wymówienia łatwiejszymi, ponieważ nie potrafią wykonywać precyzyjnie pewnych ruchów artykulacyjnych, dających w efekcie głoskę.

Dlatego tak ważną rolę w procesie wspierania rozwoju mowy u dziecka oraz przy okazji korekcji zaburzeń mowy pełnią **ćwiczenia artykulacyjne**.

Ćwiczenia te powinny być wykonywane bardzo dokładnie, bez pośpiechu. Należy pamiętać aby czas trwania i liczbę powtórzeń dostosować do indywidualnych możliwości i potrzeb dziecka.

Lepiej ćwiczyć krótko, ale kilka razy dziennie:

- **3-5 minut z trzylatkiem,**

- **do 10 minut ze starszym dzieckiem.**

Trzeba wybierać kilka ćwiczeń i starać się je wykonać dokładnie.

Początkowo wskazane jest prowadzenie ćwiczeń przed lustrem, aby dziecko najpierw mogło obserwować wzór prawidłowego ułożenia narządów artykulacyjnych, a później go naśladować i wykonać samodzielnie potem, gdy dziecko wykonuje ćwiczenia dokładnie i bez kontroli wzrokowej. Można do „gimnastyki buzi i języka” wykorzystywać każdą okazję: spacer, podróż itp. W pracy z małym dzieckiem warto wykorzystać jego naturalną potrzebę zabawy i prowadzić te ćwiczenia właśnie w takiej formie.

Zadaniem dorosłego jest pokazanie poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcanie dziecka do pracy.

Trzeba **chwalić** malucha za podejmowany wysiłek, nawet gdyby efekty nie były początkowo najlepsze.

Ważne jest, aby dorosły wykonywał ćwiczenia precyzyjnie i tej dokładności konsekwentnie uczył swoje dziecko.

A oto propozycje ćwiczeń:

1. Ćwiczenia warg i policzków

- **Niesforny balonik** – nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej do drugiej – wargi złączone.
- **Zajączek** – wciąganie policzków do jamy ustnej, policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą „zajęczy pyszczek”.
- **Całuski** – wargi ściągnięte, wywinięte do przodu – jak przy cmoknięciu.
- **Mam wąsy** – utrzymanie słomki między nosem a górną wargą.
- **Nic nie powiem** – mocne zaciśnięcie rozciągniętych warg.
- **Pajac** – wesoła mina: wargi złączone, kąćki uniesione do góry, smutna mina: wargi złączone, kąćki opuszczone w dół.

- **Minki** - naśladowanie min: wesolej - płaskie wargi, rozciągnięte od ucha do ucha, uśmiech szeroki, smutnej - podkówka z warg, obrażonej - wargi nadęte, zdenerwowanej - wargi wąskie..
- **Rybka** - wysuwanie warg do przodu i rozszerzanie na końcu jak u ryb.
- **Zły pies** - naśladowanie złego psa, unoszenie górnej wargi, wyszczerzanie zębów.
- **Echo** - dobitne wymawianie samogłosek a, o, e, i, u, y.
- **Masaż warg** - nagryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej.
- **Motorek** - parskanie wargami, naśladowanie odgłosu motoru, traktora

2. Ćwiczenia języka

- Dotykanie palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je zaczarowanym miejscem, parkingiem itp.. w którym język (krasnoludek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu kawałków kukurydzianych chrupek.
- Zlizywanie nutelli, miodu, dżemu itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos kłaskania.
- **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- **Karuzela** - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- **Chomik** - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- **Zawody** - kto dłużej utrzyma nieruchomo język za górnymi zębami przy szeroko otwartej buzi ?
- **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 i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa. Usta szeroko otwarte!
- **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, w kierunku nosa, najdalej jak potrafisz.
- **Słoń** - ma długą trąbę i potrafi nią wszędzie dosięgnąć. Ciekawe czy potrafisz dosięgnąć językiem do ostatniego zęba na górze i na dole, z prawej i lewej strony.(Usta otwarte, żuchwa nieruchoma)

3. Ćwiczenia żuchwy (szczęki dolnej)

- **Zamykanie i otwieranie domku** - szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom.
- **Grzebień** - wysuwnie żuchwy, zakładanie i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie.

- **Krowa** - naśladowanie przeżuwania.
- **Guma do żucia** - żucie gumy lub naśladowanie.
- **Opuszczanie żuchwy** – powoli i spokojnie opuszczaj żuchwę, starając się jak najszerzej otworzyć buzię. Po serii powolnych ruchów, przyspiesz je.
- **Ziewanie** – świetne ćwiczenie na rozluźnienie stawu. Ziewnij kilkakrotnie.
- **Robienie kółek żuchwą** – raz w prawo, raz w lewo.
- **„Zamiatanie”** żuchwą – przy otwartej buzi przesuwać dolną szczękę rytmicznie na boki, najpierw powoli, a potem coraz szybciej.
- **Małpa** – ruszaj żuchwą we wszystkich kierunkach, podobnie jak wykonują to małpy. To doskonałe ćwiczenie rozluźniające.

4. Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- **Chory krasnoludek** - kasłanie z językiem wysuniętym z ust.
- **Balonik** - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
- **Biedronka, parasol, sukienka itp.** - przysysanie kolorowych kółeczek poprzez wciąganie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...
- **Śpioch** - chrapanie na wdechu i wydechu.
- **Rozmowa kukułki i kurki** - wymawianie sylab: ku - ko, ku -ko,uku - oko, uku - oko,kuku - koko, kuku - koko.

5. Ćwiczenia oddechowe.

- **„Wąchanie kwiatów”** – powoli wciąganie powietrza noskami , czynność powtarzamy kilkakrotnie (można też wąchać perfumy lub inne zapachy).
- **„Dmuchawce - latawce”** – wciąganie powietrze nosem i dmuchanie jak najdłużej na dmuchawiec lub latawce.
- **„Chłodzenie zupy”** - ręce złożone na kształt głębokiego talerza, wciąganie powietrza noskami, a wydmuchiwanie buzią jak najdłużej
- **„Chuchanie na zamrożnięta szybę”** – wciąganie powietrza nosem a następnie chuchanie jak najdłużej tak, aby zaparowała.
- **„Chuchanie na zamrożnięte ręce”** – tak, aby poczuć na nich ciepło.
- **„Mecz ping – ponga”** – siedzenie po przeciwnych stronach stolika i dmuchanie na piłeczkę tak aby nie spadła ze stolika
- Wydłużanie fazy wydechowej poprzez **wypowiadanie spółgłosek szczelinowych:**
 - u 3-4 latków – f – wietrzyk, w – odgłos silnika
 - u 4 – 5 latków – s – wąż, z – pszczoła
 - u 5 – 6 – latków – sz – szum morza, ż - samolotu

- **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**, z taką siłą, aby mogły się przemieszczać.
- Trzymanie w dłoni małego kłęбка wełny lub piórka. Po głębokim wdechu nosem zdmuchiwanie ich.
- **Dmuchanie na świecę** w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie zgasł.
- **Puszczanie baniek mydlanych**. Zachęcanie do wykonania jak największej bańki mydlanej.
- **Dmuchanie przez rurkę** na lekkie przedmioty.
- **„Gotowanie wody”** - dmuchanie przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni.
- **Wydmuchiwanie kółek na lustrze**.
- **Granie** na organkach lub flecie.

To tylko kilka przykładów tego, jak w zabawny sposób można pomóc naszym dzieciom w zdobywaniu sprawności prawidłowej artykulacji. Wykorzystujmy też **naturalne sytuacje życiowe**, które w sposób nieuświadomiony przyczyniają się do wzmocnienia mięśni języka, warg czy pozostałych narządów mowy i tym samym dadzą dziecku radość z mówienia.

Ważnym ogniwem w rozwoju języka są **wyrażenia dźwiękonaśladowcze**, czyli **onomatopeje**, gdyż stanowią pierwsze próby komunikacji werbalnej ze światem. Do pracy z wykorzystaniem tych wyrażeń należy przygotować ilustracje, ważne, by były wyraźne i czytelne dla dziecka.

Istota ćwiczeń polega na nauczaniu dziecka onomatopei oraz pobudzeniu dziecka do aktywności językowej początkowo w formie biernej: **dziecko słucha, a rodzic, logopeda mówi**. Następnie wprowadzamy aktywność językową w formie czynnej: **dziecko wypowiada onomatopeje oraz próbuje redagować własne wypowiedzi** wg podanego wcześniej wzoru.

Poniżej przedstawiam wykaz onomatopei, które można wykorzystać podczas zabaw językowych:

▪ **Odgłosy pojazdów:**

odpalanie starego samochodu: *trum, trum*; samochód trąbi: *ti-tit, pi-pip*; jedzie pociąg *czczczcz*; zatrzymanie pociągu: *czszsz*; straż pożarna: *e-u*; karetka pogotowia: *i-u*; policja *e-o*; pociąg towarowy: *fu-fu*; odgłosy lokomotywy: *uch, buch, uf-puf*; jedzie lokomotywa: *tuk, tuk*; płynnie motorówka: *dż, dż, dż*; leci samolot: *żżż*.

▪ **Odgłosy przedmiotów:**

mały zegarek: *cyk, cyk*; dzwonek: *dzyń, dzyń*; dzwon: *bim-bam*; zegar ścienny *tik-tak*, wiertarka: *dż, dż, dż*; pękł balon: *trach, buch*; uchodzi powietrze z balona: *sss*; dzwoni budzik: *dry, dry*; dzwoni telefon: *dryń, dryń*; w czajniku gotuje się woda: *szszsz*; nożyce: *ciach, ciach*;

▪ **Dźwięki instrumentów:**

bębenek: *bum, bum*; skrzypce: *li, li*; trąbka: *tra ta ta ta*; gitara: *plum, plum*; flet: *fi, fi, fi*; cymbałki: *bim, bim*; tamburyn: *sza, sza*.

- **Głosy ludzi:**

kichanie: *a psik*; kaszel: *yhy, yhy*; dzieci śpiewają: *la, la, la*; śmiech mamy: *ha, ha, ha*; śmiech taty: *ho, ho, ho*; śmiech babci: *he, he, he*; śmiech dziadka: *hu, hu, hu*.

- **Głosy zwierząt:**

ryk słonia: *yyy*; konik polny: *cyt, cyt*; gąska: *sss, gę, gę*; ryba w wodzie: *plum, plum*; kot mruczy: *mirr, mirr*; żaba: *uła-kła, kła*; kum, kum; *rech, rech*; wilk wyje: *a-uuu*; sowa: *uhu, uhu*; galop konia: *klap, klap*; ryczy osiołek: *i-ja*; leci trzmiel: *www*;

- **Dźwięki sytuacyjne:**

strzelanie: *pif-paf*; szorowanie podłogi: *szuru, szuru*; zimno: *brrr*; upadek: *bach, bach*; zmarznięte ręce: *chu-chu*; zatrzymywanie konia: *prrr*; rozmowa przez telefon: *halo, halo*; pranie: *chlupu, chlupu*; uciszanie dziecka: *ćśśś*; nawoływanie w lesie: *hop, hop*.