Agnieszka Marika Maksymiak
Angelika Natalia Wasik
Marta Stroińska

Program profilaktyki logopedycznej na poziomie uniwersalnym

Streszczenie

Rozwój mowy dziecka rozpoczyna się już w okresie prenatalnym, w momencie kształtowania się pierwszych struktur mózgowych i trwa nieprzerwanie przez kolejne lata życia. W tym czasie trzeba zadbać o prawidłową stymulację rozwoju mowy. Należy również zapobiegać pojawianiu się nieprawidłowości i korygować wszelkie zaburzenia, wspomagać prawidłowy rozwój tak, by przebiegał on bez zakłóceń. Ważne, by podejmowane działania miały charakter przemyślany, ustrukturyzowany, odnosiły się do konkretnego poziomu profilaktyki i umożliwiały przeprowadzenie oceny założonych celów.

W artykule przedstawiono propozycję programu profilaktyki zaburzeń mowy na poziomie uniwersalnym.

Słowa kluczowe: profilaktyka logopedyczna, poziomy profilaktyki, profilaktyka uniwersalna, ćwiczenia logopedyczne

Program profilaktyki „Zapobieganie zaburzeniom wad wymowy"

1. Wprowadzenie

Program powstał na cele prowadzenia działań profilaktycznych na poziomie uniwersalnym. Jest przeznaczony dla dzieci w wieku przedszkolnym (tych zupełnie niewskazujących na potencjalne wady wymowy, jak również dla tych z grup ryzyka), ich rodziców, wychowawców oraz najbliższego otoczenia. Głównym założeniem programu jest niedopuszczenie do powstania wad wymowy, poprzez szeroko pojętą edukacją logopedyczną dorosłych, niwelowanie czynników ryzyka, a wzmacnianie czynników sprzyjających oraz stymulowanie rozwoju mowy dzieci. Cel ten można osiągnąć tylko przy ścisłej współpracy na poziomie: logopeda – dziecko – rodzic – środowisko lokalne.

Program został ułożony w sposób jasno określający zadania dla każdej z grup, zawarty w ramach czasowych, by łatwiej było go realizować i w sposób uporządkowany zadbać o harmonijny i całościowy rozwój dzieci, a szczególnie o rozwój ich wymowy.

2. Adresaci programu

Adresatami programu profilaktyki logopedycznej są dzieci w wieku przedszkolnym, ich rodzice, wychowawcy i lekarze pediatrzy.

3. Termin realizacji

Program profilaktyki logopedycznej będzie realizowany przez cały rok szkolny.

4. Ewaluacja

Planuje się przeprowadzenie ewaluacji procesu oraz ewaluacji wyników. Ewaluacja procesu będzie prowadzona każdorazowo po zajęciach dla rodziców. Wykorzystane zostaną następujące narzędzia:

- listy obecności rodziców na spotkaniach,
- arkusz obserwacji oceniający m.in. zaangażowanie, aktywność rodziców podczas spotkań;
- arkusz obserwacji oceniający m.in. zaangażowanie, aktywność dzieci podczas zajęć.

Ewaluacja wyników zostanie przeprowadzona miesiąc po zakończeniu programu na podstawie:

- ankiety dla rodziców i nauczycieli sprawdzające wiedzę logopedyczną (porównanie wyników z ankietami przeprowadzonymi we wrześniu).

5. Cele ogólne i szczegółowe programu profilaktyki

Cele ogólne:

- zapobieganie występowania wad wymowy i trudności komunikacyjnych poprzez zmniejszanie występowania lub eliminowanie czynników ryzyka sprzyjających pojawianiu się zaburzeń mowy oraz wzmacnianie czynników chroniących;
- wspomaganie i usprawnianie prawidłowego rozwoju mowy przedszkolaków;
- szerzenie wiedzy z zakresu profilaktyki logopedycznej w szczególności wiedzy dotyczącej czynników ryzyka i czynników chroniących w przedszkolach, poradniach lekarskich,

- rozpowszechnianie wiedzy oraz nauka poprawnych funkcji prymarnych (oddychania, połykania…)
- stymulowanie środowiska przez propozycje aktywnego spędzania wolnego czasu, rozwijanie sprawności ruchowej.
- zaangażowanie rodziców, nauczycieli, lekarzy do współpracy nad zmniejszeniem bądź eliminowaniem czynników ryzyka zaburzeń mowy oraz wzmacnianiem czynników chroniących.

Cele szczegółowe ukierunkowane na dziecko:

- doskonalenie mowy już ukształtowanej,
- wdrażanie dzieci do twórczej aktywności słownej,
- usprawnianie komunikacji językowej,
- rozwijanie percepcji słuchowej,
- poszerzanie zasobu słownictwa,
- wyrównywanie szans edukacyjnych,
- podjęcie działań korygujących i profilaktycznych wobec dzieci mających określone problemy logopedyczne,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Cele szczegółowe ukierunkowane na rodzinę:

- nawiązanie współpracy z rodzicami lub opiekunami dziecka,
- popularyzacja wiedzy z zakresu profilaktyki logopedycznej – czynników ryzyka i czynników sprzyjających rozwojowi mowy,
- uświadamianie rodziców nt. konsekwencji zaniedbań logopedycznych,
- zachęcanie do szybkiego reagowania na zauważone trudności (czynniki ryzyka),
- włączanie rodziców do realizacji działań profilaktycznych,
- poszerzanie wiedzy na temat etapów rozwoju mowy,
- angażowanie w systematyczną pracę z dzieckiem,
- uświadamianie negatywnych stron korzystania z wysokich technologii przez dzieci, proponowanie innych form spędzania wolnego czasu.

Cele szczegółowe ukierunkowane na lekarzy:

- popularyzacja wiedzy z zakresu profilaktyki logopedycznej oraz czynników wpływających na powstawanie wad wymowy lub im zapobieganiu,
- poszerzanie wiedzy na temat etapów rozwoju mowy,
- umocnienie roli logopedy,
- budowanie u lekarzy poczucia współodpowiedzialności za holistyczny rozwój pacjenta,

- integrowanie ze środowiskiem logopedów,
- wzmacnianie działań profilaktycznych.

Cele szczegółowe ukierunkowane na nauczycieli:

- konsultacje, porady z zakresu etiologii zaburzeń mowy i wad wymowy (ze szczególnym uwzględnieniem czynników ryzyka) oraz metod bądź technik wspomagających prawidłową artykulację i rozwój mowy,
- zaangażowanie nauczycieli w pracę nad kształtowaniem prawidłowej wymowy przedszkolaków,
- umocnienie współpracy z logopedą i rodzicem,
- organizowanie spotkań logopedy z rodzicami na zebraniach.

6. Zakres zadań

Logopeda:

- współpraca z nauczycielami przedszkola,
- wspieranie nauczycieli w opiece logopedyczne na poziomie profilaktyki uniwersalnej,
- prowadzenie konsultacji z rodzicami,
- udzielanie wskazówek rodzicom i nauczycielom, jak należy stymulować rozwój mowy dziecka, oraz jakie czynniki mają wpływ na powstawanie wad wymowy lub co może uchronić dzieci przed powstawaniem zaburzeń mowy,
- udział w zebraniach z rodzicami,
- szkolenia Rad Pedagogicznych z zakresu wybranych zagadnień logopedycznych,
- stymulowanie rozwoju mowy dzieci,
- motywowanie dzieci do pracy,
- systematyczne przedstawienie rodzicom i wychowawcom efektów pracy z dzieckiem,
- prowadzenie grupowych i profilaktycznych zajęć logopedycznych.

Nauczyciel:

- poszerzanie wiedzy logopedycznej z rad szkoleniowych, literatury,
- stała współpraca z logopedą, stosowanie się do wytycznych i wskazówek, konsultacje, wymiana doświadczeń,
- organizacja zajęć wynikających z programu profilaktyki przynajmniej trzy razy w tygodniu,
- organizacja spotkań z rodzicami, specjalistami,

- wyłanianie dzieci zagrożonych zaburzeniami mowy,
- współpraca ze środowiskiem lokalnym (np. biblioteka).

Rodzic:

- utrwalanie w dziecku prawidłowych wzorców artykulacyjnych,
- zapewnienie odpowiedniego środowiska społecznego stymulującego mowę,
- kontrolowanie sposobu oddychania, jedzenia,
- niwelowanie sytuacji zagrażających rozwojowi mowy,
- stymulowanie rozwoju mowy przez odpowiednią organizację czasu wolnego dziecka,
- stały kontakt i współpraca z nauczycielem i logopedą,
- wychwytywanie nieprawidłowości i umiejętność dobrania specjalistycznej pomocy,
- pozyskiwanie wiedzy logopedycznej z wykładów organizowanych w przedszkolu, z ulotek, plakatów.

Lekarz pediatra:

- wczesne wykrywanie nieprawidłowości anatomicznych u dzieci,
- reagowanie na czynniki ryzyka (kierowanie do logopedy, neurologopedy, neurologa, audiologa),
- poszerzanie wiedzy z zakresu logopedii.

7. Zasady programu

Zasada pozytywnej motywacji

Podstawą każdego sukcesu jest dobrowolne podjęcie działań eliminujących ryzyko wystąpienia zaburzeń. Aby tego dokonać, należy uświadomić rodziców, nauczycieli oraz pediatrów o zagrożeniach dla rozwoju mowy oraz ich konsekwencjach. Należy również wdrożyć w życie przekonanie, że „lepiej zapobiegać niż leczyć", które w rozwoju mowy ma szczególnie ważne znaczenie. Tylko rodzic / nauczyciel / lekarz świadomy i współodpowiedzialny za rozwój dziecka, będzie skutecznie walczył o jego dobro.

Zasada partnerstwa i jedności oddziaływań

Program zakłada ścisłą współpracę na linii: logopeda – nauczyciel – rodzic – lekarz pediatra – dziecko. Wszystkie te jednostki idą w jednym, dobrze im znanym kierunku, każdy na gruncie, na którym czuje się pewnie, lecz w swoim zakresie. Strony powinny się ze sobą komunikować, omawiać problemy, sukcesy, wymieniać spostrzeżeniami, doświadczeniami, ustalać dalsze zasady współpracy. Prawa, obowiązki i zaangażowanie wszystkich stron są równe. Wszystko po to, by osiągnąć zamierzone cele.

Zasada systematyczności
Program zakłada systematyczną pracę podczas trwania całego roku szkolnego. Systematyczność jest kluczem do namacalnych efektów działań całego zespołu. Logopeda będzie prowadził zajęcia grupowe raz w miesiącu, a nauczyciele będą kontynuować założone cele przynajmniej dwa razy w tygodniu aż do kolejnych zajęć grupowych z logopedą. Dodatkowo logopeda będzie prowadził zajęcia indywidualne z dziećmi z wadami wymowy objętymi planem terapii. Aktywne włączanie rodziców w działania profilaktyczne pozwoli wcielić realne zadania w stały rytm dnia dziecka, które z czasem staną się nieodzownym elementem codzienności. Dodatkowe zaangażowanie pediatry, u którego dzieci w wieku przedszkolnym są stosunkowo często, gwarantuje odniesienie sukcesu w dziedzinie profilaktyki logopedycznej.
Zasada stopniowania trudności
Formy zabaw podczas zajęć grupowych będą dla wszystkich dzieci takie same, ale to do logopedy / wychowawcy należy dobranie ćwiczeń do indywidualnych możliwości dziecka. Najważniejsze jest, by nie zniechęcić podopiecznego do aktywnego udziału w zadaniach. Jeśli uczeń odniesie sukces w łatwiejszych zadaniach, chętniej podejmie się próby podjęcia działań trudniejszych. Wzmocni to jego poczucie wartości oraz moc sprawstwa, które pozytywnie wpłyną na osiągnięcie zamierzonych celów.

8. Metody, formy pracy
Realizacja programu obejmuje zajęcia grupowe z dziećmi. Zajęcia będą prowadzone w formie zabawowej. Będą to ćwiczenia ruchowe, słuchowe, narządów artykulacyjnych, manipulacyjne i oddechowe. Wykorzystywane ćwiczenia będą pochodziły m.in. z działów Integracji Sensorycznej, Ruchu Rozwijającego W. Sherborne, Ruchowej Ekspresji Twórczej R. Labana, Metody P. Dennisona, Terapii Ręki®. Przewiduje się też apel z okazji Światowego Dnia Świadomości Autyzmu połączony z pogadanką oraz formami plastycznymi, konkurs plastyczny oraz festyn rodzinny. Logopeda współpracując z rodzicami, nauczycielami i środowiskiem medycznym zastosuje wykłady, rady szkoleniowe, pogadanki połączone z prezentacją multimedialną, indywidualne konsultacje. Stosowane również będą ulotki, plakaty oraz organizacja gazetki przedszkolnej dla rodziców.

9. Plan działań profilaktycznych
Plan zadań profilaktycznych obejmuje 10 miesięcy roku przedszkolnego, od września do czerwca. Na każdy miesiąc przewidziane są dwa zadania dla logopedy:

jedno - zajęcia z dziećmi w grupie przedszkolnej, drugie – współpraca ze środowiskiem lokalnym. Po każdych zajęciach w grupie przedszkolnej logopeda wyjaśni wychowawcom znaczenie danych ćwiczeń, prawidłowy sposób ich realizacji, wskaże na co zwracać uwagę. Przygotowane ćwiczenia i zabawy cechuje prostota i łatwość w wykonaniu, dzięki czemu nauczyciele będą mogli wprowadzić je do codziennego planu dnia. Przykłady ćwiczeń dla nauczycieli z poszczególnych sprawności są zawarte w tym programie jako „Przykładowe propozycje ćwiczeń wspierających prawidłowy rozwój mowy". Grupowe zajęcia profilaktyczne będą prowadzone w formie zabawowej, z wykorzystaniem artykułów gimnastycznych, plastycznych, edukacyjnych. Plan zakłada wprowadzenie na stałe zajęć „Sprawne ciało – ładna mowa", poświęconych rozwijaniu motoryki małej i dużej dla dzieci w wieku przedszkolnym, a także uświadamianiu rodzicom i nauczycielom ważności roli motoryki w rozwijaniu mowy dziecka. Logopeda prowadzi zajęcia rozwijające dla dzieci, w których biorą udział rodzice oraz nauczyciele z placówki. Przed rozpoczęciem objaśnia znaczenie proponowanych ćwiczeń. Dzięki spotkaniu rodzice poszerzają swoją wiedzę oraz poznają konkretne ćwiczenia i sposoby na rozwój fizyczny ich dziecka. Zajęcia będą prowadzone dwa razy w miesiącu w godzinach popołudniowych.

Zadania na poszczególne miesiące:

Wrzesień

1. Ankieta dla rodziców i nauczycieli sprawdzająca wiedzę logopedyczną.
2. Prezentacja multimedialna połączona z wykładem dla rodziców na temat etapów rozwoju mowy dziecka, potencjalnych zagrożeń, a także sposobów ich przezwyciężania.
3. Rozpoczęcie serii zajęć „Sprawne ciało – ładna mowa".

Dwa spotkania poświęcone motoryce dużej.

1) Zajęcia pierwsze: Wykład wprowadzający poruszający następujące zagadnienia: 1. Czym jest motoryka duża? 2. Jak rozwój motoryczny i postawa ciała może wpływać na mowę dziecka?
   Rodzinne zawody – tor przeszkód z wykorzystaniem mebli i artykułów, które każdy ma w domu.
2) Zajęcia drugie: Plac zabaw? Ważny czy niepotrzebny?
   Zabawy na świeżym powietrzu, uwzględniające ćwiczenia dużych grup mięśniowych, warunkujących poprawną postawę ciała.

Październik

1. Konsultacja z wychowawcami grup na temat dzieci, u których występują czynniki ryzyka wystąpienia wad wymowy. Przeprowadzenie rady szkoleniowo -metodycznej nt. etapów rozwoju mowy dziecka oraz sposobów jej rozwijania.
2. Zajęcia popołudniowe z rodzicami i nauczycielami „Sprawne ciało – ładna mowa". Tematyka:
    1) Zajęcia pierwsze: Zabawy z piłką. Trening łapania piłki i celowości w rzucaniu.
    2) Zajęcia drugie: Zabawy grupowe z piłką. Wprowadzenie gier zespołowych.

Listopad

1. Rozpowszechnianie plakatów/ ulotek w przychodniach i ośrodkach zdrowia na temat prawidłowego toru oddychania oraz przyczyn, a także konsekwencji oddychania torem ustnym.
2. Zajęcia grupowe z dziećmi - ćwiczenia oddechowe.
3. Zajęcia popołudniowe z rodzicami i nauczycielami „Sprawne ciało – ładna mowa" Tematyka:
    1) Zajęcia pierwsze: Koordynacja ruchowa. Zabawy wspomagające rozwijanie koordynacji ruchowej, urozmaicone muzyką i zabawami naśladowczymi np. „Ojciec Wirgiliusz". Oddech podczas ćwiczeń ruchowych.
    2) Zajęcia drugie: Logorytmika i ćwiczenia oddechowe. Wprowadzenie zabaw, które można wykorzystać zarówno w domu jak i w grupie przedszkolnej.

Grudzień

1. Wykład otwarty – dla rodziców, wychowawców, opiekunów, rodzin pt.: „Wpływ wysokich technologii na rozwój dziecka".
2. Zajęcia grupowe usprawniające narządy artykulacyjne.
3. Zajęcia popołudniowe z rodzicami „Sprawne ciało – ładna mowa".
    1) Zajęcia pierwsze: Korale dla mamy – rozwijanie motoryki małej. Wyjaśnienie zagadnienia motoryki małej i jej wpływu na rozwój mowy. Zabawy paluszkowe. Wspólne tworzenie naszyjników z kolorowych korali – ćwiczenie zręcznościowe i rozwijające precyzję ruchów dłoni.
    2) Zajęcia drugie: Warsztaty kulinarne – pieczenie świątecznych pierniczków. Pogadanka na temat pożyteczności prac kuchennych i domowych dla rozwoju motoryki małej i nie tylko. Rozdanie ulotek

rodzicom: 1. Dlaczego dzieci powinny pomagać w pracach domowych? 2. Od gotowania do pisania.

Wspólne pieczenie i ozdabianie pierników. Sprzątanie sali oraz mycie użytych akcesoriów kuchennych. Po zakończonej pracy poczęstunek i ciepłe napoje.

Styczeń

1. Współpraca z rodzicami – rozdanie ulotek informacyjnych o prawidłowym sposobie oddychania, przyczynach i konsekwencjach oddychania przez usta.
2. Zajęcia grupowe rozwijające funkcje słuchowe.
3. Zajęcia popołudniowe z rodzicami i nauczycielami „Sprawne ciało – ładna mowa" Tematyka:
   1) Zajęcia pierwsze: Zimowe zabawy: Pogadanka na temat pozytywów wychodzenia na świeże powietrze przy każdej pogodzie oraz właściwego oddychania fizjologicznego.
      Konkurs: Najśmieszniejszy bałwan. Lepienie bałwanków w małych zespołach, składających się z dzieci i dorosłych.
   2) Zajęcia drugie: Laurka dla Babci i Dziadka. Rozmowa na temat rozmaitych technik plastycznych. Przedstawienie ciekawych prac jako inspiracji do wykonania ich samodzielnie w domu lub przedszkolu.

Wykonanie przestrzennych portretów Babci i Dziadka.

Luty

1. Broszurki dla lekarzy pediatrów: „Przychodzi niemowlę do lekarza…" omawiające na co zwrócić uwagę podczas kontrolnych badań niemowląt i małych dzieci (ocena budowy narządów artykulacyjnych (w tym wędzidełek), ocena funkcji ssania, odruchów pierwotnych, etapów rozwoju mowy itp.).
2. Zajęcia grupowe usprawniające motorykę małą.
3. Zajęcia popołudniowe z rodzicami i nauczycielami „Sprawne ciało – ładna mowa".
   1) Zajęcia pierwsze: Szlaczki – jak sprawić by nie były nudne? Rozmowa na temat chwytu pisarskiego oraz rozdanie ulotek z etapami rozwoju chwytu pisarskiego dla każdego dorosłego uczestnika. Zabawy stolikowe z wykorzystaniem ciekawych ćwiczeń grafomotorycznych, dostosowanych do wieku i poziomu rozwoju dzieci.
   2) Zajęcia drugie: Kolorowy szalik. Przedstawienie ćwiczeń ruchów precyzyjnych ręki. Wyszywanie wzoru na wydrukowanym konturze szalika kolorową włóczką przy pomocy dużych plastikowych igieł. Po zakończonych zajęciach rozdanie igieł i przykładowych szablonów do wyszywania każdemu dziecku do domu.

Marzec

1. Europejski Dzień Logopedy: konkurs plastyczny dla dzieci i rodziców pt. „Sposób na nudę, czyli czym pokonać ekranowe rozrywki?"
2. Zajęcia grupowe oddechowe.
3. Zajęcia popołudniowe z rodzicami i nauczycielami „Sprawne ciało – ładna mowa".
    1) Zajęcia pierwsze: Spacer – dlaczego zakupy to nie spacer? Przedstawienie pozytywnych aspektów spacerów. Wyjście do parku. Zabawy ruchowe dla dzieci. Obserwowanie przyrody.
    2) Zajęcia drugie: Pani Wiosna. Nauka sztuki origami. Wspólna, przestrzenna praca plastyczna. Rozwijanie motoryki małej.

Kwiecień

1. Współpraca z nauczycielami – apel z pogadanką na temat autyzmu, tolerancji dla inności. Wykonanie prac plastycznych pt. „Autyzm – rozumiem, szanuję, wspieram". Stworzenie gazetki tematycznej dla rodziców.
2. Zajęcia grupowe usprawniające narządy artykulacyjne.
3. Zajęcia popołudniowe z rodzicami i nauczycielami „Sprawne ciało – ładna mowa".
    1) Zajęcia pierwsze: Spacer – dlaczego zakupy to nie spacer? Przedstawienie pozytywnych aspektów spacerów. Wyjście do parku. Zabawy ruchowe dla dzieci. Obserwowanie przyrody.
    2) Zajęcia drugie: Pani Wiosna. Nauka sztuki origami. Wspólna, przestrzenna praca plastyczna. Rozwijanie motoryki małej.

Maj

1. Plakaty na temat dobroczynnej funkcji książek. Wycieczka do biblioteki.
2. Zajęcia grupowe rozwijające funkcje słuchowe.
3. Zajęcia popołudniowe z rodzicami i nauczycielami „Sprawne ciało – ładna mowa".
    1) Zajęcia pierwsze: Rozmowa na temat wychwytywania nieprawidłowości w rozwoju fizycznym dziecka. Rozdanie ulotek dla rodziców i nauczycieli. Przedstawienie czynników, które wskazują na konieczność udania się do fizjoterapeuty.
    Skaczę ja, skaczesz ty. Zabawy podwórkowe z wykorzystaniem liny, skakanki i szarf.
    2) Zajęcia drugie: Zachować równowagę. Pogadanka na temat zachowania równowagi pomiędzy korzystaniem z wyższych technologii a innymi zajęciami.
    Ćwiczenia rozwijające umiejętność utrzymywania równowagi.

Czerwiec

1. Sportowy festyn rodzinny: zawody sportowe dla rodzin, plakaty/ulotki objaśniające korzyści z aktywnego trybu życia.
2. Badanie występowania czynników ryzyka. Określenie u ilu procent dzieci występują.
3. Spotkanie z nauczycielami i rozmowa, sprawdzająca w jakim procencie udało się zrealizować program, jakie są ich spostrzeżenia i zastrzeżenia. Wspólne opracowanie wniosków.
4. Stworzenie elektronicznej ankiety i skierowanie jej do lekarzy w celu określenia ich wiedzy z zakresu logopedii.
5. Rozdanie ankiet rodzicom, biorącym udział w programie. Określenie wpływu programu na ich wiedzę z zakresu rozwoju mowy i występowania czynników ryzyka oraz czy udało im się wprowadzić do życia rodzinnego, otrzymane zalecenia i zmienić sposoby spędzania czasu wolnego na pozytywnie wpływające na rozwój ich dzieci.
6. Ewaluacja programu i sformułowanie wniosków.

Propozycje ćwiczeń

1. Ćwiczenia oddechowe

Oddychanie to podstawowa funkcja życiowa człowieka. Czy można więc oddychać źle? Oczywiście, że tak. Jedynym normatywnym sposobem oddychania jest oddychanie przez nos. Niestety w dzisiejszych czasach, obserwuje się coraz większy wzrost liczby dzieci i nastolatków nawykowo oddychających torem ustnym. Aby temu zapobiec należy wdrożyć ćwiczenia prawidłowego oddechu już od najwcześniejszych lat. Poza tym ćwiczenia oddechowe mają na celu wzmocnienie mięśni oddechowych i wykorzystanie ich siły, zwiększenie pojemności płuc, wyrobienie oddechu torem przeponowym i rozróżnienie fazy wdechu i wydechu[1]. Przykłady ćwiczeń:

1) Zdmuchiwanie nosem małych kawałków papieru z zabawkowego talerzyka. By uzyskać zamierzony efekt, należy ułożyć talerzyk w przestrzeni pomiędzy nosem a wargami, by w razie wydechu ustami nie wpłynęło to na ruch papierków. Ćwiczenie to pomaga również w nauce wydmuchiwania nosa w celu jego oczyszczenia z zalegającej wydzieliny.

[1] A. Walencik-Topiłko, *Głos jako narzędzie – materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem*, Gdańsk 2009.

2) Malowanie na lusterku. Pod nos podkładamy małe lusterko, na którym po wydechu nosem osadza się para. Gdy lusterko będzie odpowiednio pokryte parą, możemy paluszkiem na nim coś narysować.
3) Zaczarowana wstążeczka – mówimy dziecku, że zaczarowaną niewidzialną wstążeczką zawiązujemy usta i staramy się oddychać tylko nosem.
4) Fruwający papierek – przyklejamy na nos wąski pasek bibuły, próbujemy go wprowadzić w ruch z zamkniętymi ustami.
5) Dmuchanie na piórko unoszące się w powietrzu. – różne kolory piórek zdecydowanie uatrakcyjnią zadanie, można je również zawiesić na nitce i trzymać w ręku, by dziecko niepotrafiące jeszcze dłużej podtrzymywać piórka w górze nie zniechęcało się. Podczas wykonywania ćwiczenia należy zwrócić uwagę, by powietrze wylatywało ze środka ust ułożonych w dzióbek, a pierwszy wdech był brany nosem.
6) Puszczanie baniek mydlanych/ dmuchanie w tzw. dmuchawce/ wiatraczki. Tworzenie dużych i małych baniek doskonale wydłuża fazę wydechu, pozwala kontrolować długość jego trwania, pięknie napina mięsień okrężny ust. Wdech nosem, wydech ustami.
7) Dmuchanie na płomień świecy z różnej odległości – forma doskonała na urządzenie zawodów regulująca siłę wydechu i jego długość.
8) Chuchanie w rączki lub na zimną szybę/lusterko – połączone z rysowaniem po tymże lusterku wychodzi bardzo intuicyjnie, a przy okazji ćwiczona jest regulacja temperatury wydychanego powietrza.
9) Sapanie – w zabawie w zmęczonego pieska należy zwrócić uwagę na utrzymanie języka w jamie ustnej.
10) Prace techniczno-plastyczne, w których podmuch wprawia naszą „zabawkę w ruch" potęgując jej atrakcyjność, np. „ognisty smok", „labirynt", rozdmuchiwanie farb na pracach plastycznych. W przypadku dmuchania przez słomkę należy pamiętać o tym, by słomka nie wchodziła między zęby dziecka, a była przytrzymywana wyłącznie wargami.
11) Kołysanie misia – kładziemy na brzuchu dziecka malutkiego misia. Dziecko ma za zadanie kołysać misia jak na huśtawce – przy wdechu brzuch ucznia powinien się podnosić, a przy wydechu opuszczać. Powtarzamy kilka razy.

2. Ćwiczenia motoryki dużej

Do rozwoju mowy potrzebna jest prawidłowa praca wszystkich mięśni, odpowiednie napięcie oraz ich integracja. Bezpośredni związek z nauką mowy ma motoryka mała. Ośrodek mowy w mózgu znajduje się w pobliżu tego, który odpowiada za precyzyjne ruchy manipulacyjne. To sprawia, że podczas manipulowania dłońmi, palcami, dochodzi do pobudzenia struktur mózgowych odpowiedzialnych za mowę. Jak wiadomo, by ruchy motoryki małej były płynne, sprawne i poprawne, należy usprawnić motorykę dużą. Zbudowane, silne mięśnie to odpowiednie napięcie całego organizmu. Natomiast obniżone napięcie mięśni w obszarze całego ciała skutkuje też obniżonym napięciem mięśni aparatu artykulacyjnego, a co za tym idzie nieprawidłowym sposobem oddychania oraz trudnościami z poprawną realizacją głosek. Dlatego tak ważne jest holistyczne podejście do rozwoju całego organizmu. Przykłady ćwiczeń:

1) Bieg – bieg do wyznaczonego punktu, slalomem, krokiem dostawnym – należy wyznaczyć dziecku miejsce startu, zademonstrować, co ma wykonać i poprosić dziecko, by pobiegło w ten sam sposób. Wyznaczony punkt, linia mety powinny być oddalone, adekwatnie do wieku, o co najmniej kilka metrów. Dziecko powinno biec w miarę swoich możliwości dość szybko.
2) Skoki (dzieci starsze) – obunóż, przez przeszkodę, na jednej nodze. Na podłodze można rozłożyć taśmę, linę, narysować kredą klasy, ustawić na wysokości około 20-25 centymetrów poprzeczkę. *Nauczyciel / opiekun wyznacza miejsce startu i prosi dziecko, by skakało na jednej nodze do wyznaczonego punktu. Punkt, do którego skacze dziecko, powinien być oddalony od miejsca startu o co najmniej kilka metrów. Nauczyciel prosi dziecko, by stanęło na linii startu. Polecenie: Spróbuj dotrzeć do żółtego pachołka, skacząc na jednej nodze*[2].
3) Chodzenie po ławeczce gimnastycznej, po taśmie, stopa za stopą, chodzenie głośno / cicho / jak kukiełka / jak klaun / na palcach / na piętach / do przodu / do tyłu – ćwiczenia te wzmacniają równowagę, koordynację wzrokowo-ruchową, a do ich wykonania potrzebne są kawałek przestrzeni i kreatywność prowadzącego. Mogą być wykonane na zwykłym spacerze oraz podczas zajęć gimnastycznych.

[2] K. Skarbek, I. Wrońska, *Diagnoza i wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka w wieku przedszkolnym*, Kraków 2018.

4) Chodzenie po niestabilnej, nierównej powierzchni (np. dmuchany materac, zrolowany koc, po kamieniach) – buduje mięśnie brzucha odpowiedzialne za utrzymanie równowagi oraz planowanie ruchu.
5) Skoki – w worku, na trampolinie, na skakance, przeskakiwanie przez przeszkody o różnej wysokości – zabawy intuicyjnie wybierane przez dzieci podczas zabaw swobodnych mają jeszcze większe znaczenie niż zabawy kierowane, gdyż charakteryzują się wyższą motywacją do osiągnięcia zamierzonego celu.
6) Ćwiczenia ruchów naprzemiennych, jak np.: *dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana, skoki pajacyka, w leżeniu na plecach: unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi, zabawa w robienie orłów na śniegu*[3]. Ćwiczenia te pomagają w planowaniu i wykonaniu nowej, celowej aktywności ruchowej w nieznanej dotąd sytuacji, tzw. planowaniu motorycznym. Jest to niezbędna zdolność do prawidłowej realizacji głosek, w sferze orofacjalnej przekłada się na kinestezję artykulacyjną.
7) Ćwiczenia równoważne: *chodzenie z woreczkiem na głowie do przodu, do tyłu, na boki, chodzenie po ósemce i wyznaczanie krokami konturów figur, chód stopa za stopą do przodu i do tyłu z otwartymi i zamkniętymi oczami, stanie w bezruchu w wybranej pozycji przed lustrem*[4].
8) Zabaw z piłką. Zadaniem dziecka jest wykonanie różnych wariantów ćwiczenia z piłką, np.: podrzucanie jej i chwytanie, podrzucanie piłki do góry, klaśnięcie w ręce i jej złapanie, rzucanie piłką zza głowy w leżeniu na brzuchu, np. do dużego niskiego pudła, podawanie piłki (dzieci stoją w rozkroku jedno za drugim i podają sobie piłkę: między nogami, nad głową, ze skrętem tułowia) – ćwiczenia te doskonalą planowanie ruchu, czas reakcji, wzmacniają mięśnie oraz rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową.

3. Ćwiczenia motoryki małej

Istnieje związek pomiędzy rozwojem mowy a motoryką precyzyjną rąk. Ma to neurofizjologiczne uzasadnienie: w korze mózgowej ośrodki odpowiedzialne za ruchy ręki znajdują się w bliskiej lokalizacji z ośrodkami zawiadującymi ruchami artykulacyjnymi. W konsekwencji wszelkie opóźnienie w zakresie rozwoju psychoruchowego wyraża się również w artykułowanych dźwiękach.

[3] B. Odowska-Szlachcic, *Terapia integracji sensorycznej. Ćwiczenia usprawniające bazowe układy zmysłowe i korygujące zaburzenia planowania motorycznego*, Zeszyt 1, Gdańsk 2020.
[4] Ibidem, s. 29.

Przykłady ćwiczeń

Ćwiczenia rozruchowe ramion i barków:

1) Zrzucanie woreczków z ramion, bujanie małego misia na ramionach, taniec/wymachy rąk z użyciem pomponów, wstążeczek, chust.
2) Kręcenie hula hop na ramionach.
3) Malowanie całymi dłońmi na dużej powierzchni.
4) Pełzanie, turlanie się, tory przeszkód.
5) Zakładanie i ściąganie z siebie tunelu animacyjnego.
6) Zabawy muzyczne z pokazywaniem, np. „Gimnastyka rączek”[5]

Ćwiczenia manualne:

1) Gra w kręgle.
2) Przerzucanie woreczków z jednej ręki do drugiej, podrzucanie ich i łapanie, rzucanie do kolegi/do celu.
3) Gra w „Łapki”.
4) Malowanie całymi dłońmi na stole, na piasku, na dużej kartce.
5) Układanie większych klocków, np. drewnianych.
6) Wbijanki, przybijanki, gra typu „Pacnij kreta”.
7) Odkręcanie i zakręcanie słoików od największego do najmniejszego.
8) Wałkowanie ciasta.

Ćwiczenia manipulacyjne:

1) Zabawy klamerkowe.
2) Wrzucanie monet do skarbonki.
3) Temperowanie kredek.
4) Przenoszenie drobnych przedmiotów za pomocą szczypiec.
5) Rysowanie palcem po kaszy/ mące/ umoczonym w farbie.
6) Nawlekanie korali, gra „Rach ciach”.
7) Wycinanie nożyczkami (pasków, prostych figur, po konturze).
8) Wyklejanie konturów kuleczkami z plasteliny.
9) Labirynty magnetyczne, przewlekanki.

4. Ćwiczenia percepcji słuchowej

REAKCJA NA DŹWIĘKI

1) Dźwięk – ruch , brak dźwięku - stop

Umawiamy się z dzieckiem, że jak usłyszy dźwięk dzwoneczka to wykonuje ruch, np. maszeruje w miejscu lub po pokoju, podskakuje, natomiast

[5] Np. https://www.youtube.com/watch?v=ifyqOozptes – autor: Mai Golembska [dostęp: 5.05.2022].

w czasie pauzy zatrzymuje się, nie rusza. w zabawie tej ćwiczymy również pamięć, zapamiętanie ustaleń oraz określonych reakcji ruchowych.

2) Co słyszą moje uszy

Porównywanie wrażeń słuchowych z zasłoniętymi i odsłoniętymi uszami. Porozmawiaj z dzieckiem o znaczeniu słuchu. Zastanówcie się razem, dlaczego uszy są ważne, co im zawdzięczamy.

3) Co innego mówię, czego innego dotykam

Prowadzący prosi, by dzieci stanęły w kręgu. Umawia się z nimi, że będą dotykały tej części ciała, której nazwę wymówi, a nie tę, którą wskaże. Po chwili zabawy zmienia polecenie, prosząc, aby dzieci wskazywały części ciała, którą sam wskaże, a nie tę, której nazwę wymieni. Dzieci, które się pomylą siadają. Wracają do zabawy po zmianie polecenia.

4) Powódź

Prowadzący rozkłada na podłodze arkusze gazety – po jednym dla każdego dziecka. Mówi, że są to wyspy. Informuje dzieci, że rozpoczęła się ulewa i na hasło „powódź" mają schronić się na wyspach, na każdej tylko jedno dziecko. Po każdej rundzie zabawy zabiera jeden arkusz. Dziecko, które nie znajdzie dla siebie wolnej wyspy, kończy grę, susząc zmoczone nogi w oznaczonym wcześniej miejscu.

ROZPOZNAWANIE DŹWIĘKÓW

1) Kojarzenie wzorców słuchowych z pojęciem *Wakacyjne odgłosy*:

Prowadzący układa przed dziećmi obrazki. Prosi, aby dzieci wysłuchały nagrania i skojarzyły odgłosy z odpowiednimi obrazkami: *ptaki w lesie, szum morza, kąpiel w basenie, szczekanie psa, brzęczenie pszczół, śmiech dzieci, picie przez słomkę, samolot, samochód, helikopter, pociąg, burza.*

2) Zagadki dźwiękowe:

Dziecko odwrócone plecami odgaduje, co wydało dźwięk, np. nożyczki tnące kartkę, mieszanie wody łyżeczką, przelewanie wody, obracanie kartek książki, pstrykanie długopisem

3) Wodne dźwięki

Prowadzący wita dzieci i prosi, aby usiadły w kręgu i wysłuchały nagrania prezentującego różne wodne odgłosy. Ustala z nimi, z czym kojarzą się usłyszane dźwięki. Prosi o ich zapamiętanie. Ponownie demonstruje nagranie. Zadanie dzieci polega na odgadnięciu nazw związanych

z poszczególnymi odgłosami: *szum morza, deszcz, prysznic, bulgotanie wody, przelewanie wody do naczynia, kapanie wody z kranu.*

RÓŻNICOWANIE DŹWIĘKÓW

1) Jaś i Małgosia

Dzieci siedzą w kręgu. Prowadzący wybiera dziewczynkę i chłopca. Małgosię i Jasia. Dzieci przedstawiają się sobie. Małgosia kilka razy wymienia imię „Jaś". Chłopiec zapamiętuje brzmienie jej głosu. Osoba prowadząca zasłania chustką oczy Jasia. W rzędzie oprócz Małgosi ustawiają się inne dziewczynki. Wszystkie po kolei wołają Jasia. Zadanie chłopca polega na rozpoznaniu głosu Małgosi. W kolejnych rundach prowadzący wyznacza inne dzieci do pełnienia ról.

2) Różnicowanie prozodii

Dziecko wskazuje czy to było zdanie pytające, rozkazujące czy oznajmujące, kto to mówił: kobieta, mężczyzna czy dziecko. Formę pytania dostosowujemy do wieku i umiejętności dziecka.

3) Różnicowanie sygnałów dźwiękowych: *Co słychać w lesie*

Dziecko stoi. Prowadzący wymawia nazwy odgłosów, które można usłyszeć w lesie. Prosi aby dziecko zilustrowało je za pomocą słów dźwiękonaśladowczych, wspomaganych ruchem. (Przy większej liczbie dzieci). W trakcie poszczególnych prezentacji pozostali uczestnicy naśladują demonstrowane dźwięki. Na zakończenie zabawy prowadzący zachęca dzieci do równoczesnego powtórzenia wcześniej usłyszanych odgłosów: *brzęczenie, chrupanie, cykanie, ćwierkanie, kląskanie, gruchanie, kukanie, kumkanie, szemranie, stukotanie*

4) Różnicowanie dźwięków które wydają materiały sypkie

Kilka pojemników, w których znajdują się różne materiały sypkie (groch, ryż, piasek itp.). Zadaniem dziecka jest uszeregowanie pojemników od tego, który wydaje najcichszy dźwięk do tego, który jest najgłośniejszy.

5) Czas trwania sygnału akustycznego (długo -krótko)

„Wąż". Nauczyciel zapoznaje dzieci z sygnałem gwizdka, podając naprzemiennie sygnały: krótki i długi. Na długi sygnał, dziecko wybiera długi przedmiot, a na krótki sygnał gwizdka – krótki przedmiot. Utrudnieniem może być podanie dzieciom dużego zestawu różnorodnych przedmiotów długich i krótkich, a następnie zastosowanie ćwiczenia za parawanem.

LOKALIZOWANIE DŹWIĘKÓW

1) Szkolny dzwonek

Dzieci siedzą w kręgu. Prowadzący wybiera jedno dziecko, któremu zasłania chustą oczy (za zgodą dziecka) i wyjaśnia, że jego zadaniem będzie wskazanie miejsca, z którego dobiega odgłos dzwonka. Wybrane dziecko staje w środku koła. Pozostali uczestnicy zabawy podają sobie dzwonek. Na sygnał prowadzącego osoba, która w danej chwili trzyma dzwonek, potrząsa nim, a dziecko z zasłoniętymi oczami lokalizuje źródło dźwięku. Zabawę powtarzamy kilka razy.

2) Kto obudził Misia?

Zabawa grupowa. Dzieci siedzą w półkolu. Jedno z dzieci siada tyłem do pozostałych i trzyma na kolanach śpiącego misia. Nauczyciel wskazuje osobę, która wypowiada słowa ”Misiu, misiu pora wstawać!”. Po usłyszeniu słów pobudki miś rozbudza się, a trzymające go na kolanach dziecko odwraca się i łapką misia wskazuje kolegę, który go obudził.

3) Szukamy budzika

Rodzic chowa, a dziecko szuka ukrytego przedmiotu, który wydaje dźwięk (np., budzik, telefon grająca zabawka itp.).

4) Daleko czy blisko?

Rodzic ukrywa przedmiot a dziecko określa odległość od dźwięku: daleko lub blisko.

5) Skąd dochodzi dźwięk?

Rodzic ukrywa grający przedmiot, a dziecko wskazuje kierunek z zamkniętymi oczami.

PAMIĘĆ SŁUCHOWA

1) „Zapamiętaj i odtwórz usłyszany rytm”

Rodzic wystukuje rytm, a dziecko wysłuchuje i odtwarza go na swoim dzwoneczku lub innym instrumencie, lub klaszcząc w dłonie, lub tupiąc nogami, lub też odtwarza go za pomocą np. patyczków w układzie przestrzennym, tzn. układając patyczki na podłodze zgodnie z usłyszanym rytmem:

– odtwarzanie sekwencji rytmów granych na bębenku np.: głośny, głośny, cichy; głośny, cichy, cichy; cichy, głośny, cichy, głośny; cichy, cichy, głośny, głośny; cichy, głośny, głośny, cichy itd.

– odtwarzanie sekwencji rytmów granych na pianinie np., wolno--wolno-szybko; szybko -wolno-szybko; szybko-szybko-wolno; szybko-wolno-szybko-wolno itp.

2) Naśladowanie układu rytmicznego na podstawie układu przestrzennego.
Nauczyciel przedstawia dziecku prosty układ przestrzenny, np. dwa klocki blisko siebie, odstęp, znów dwa klocki blisko siebie. Zadaniem dziecka jest odtworzenie tego układu przy pomocy stuknięć ołówkiem, klaskania itp.

3) Nauczyciel wyklaskuje rytm, a zadaniem dziecka jest zilustrować odległość czasową pomiędzy poszczególnymi dźwiękami.

4) Niespodzianka.
Dzieci mogą przynieść z domu na zajęcia przedmioty wydające jakieś ciekawe, niespotykane dźwięki i prezentować je grupie, a potem próbować wyróżnić ich odgłos spośród innych. Dobrze jest zwrócić uwagę dzieci na fakt, że przedmiot wydaje inny dźwięk, gdy się w niego stuka, gdy się go toczy, a jeszcze inny, gdy go podrzucamy do góry i spada w dół (można zliczać ilość uderzeń przedmiotu o podłogę).

PAMIĘĆ SŁOWNA

1) Daj mi / wyjmij.
Do zabawy tej będzie potrzebny woreczek lub nieprzezroczysta reklamówka i kilka drobnych zabawek lub przedmiotów codziennego użytku. Wkładamy przedmioty do woreczka (zaczynamy od 3 do 5 przedmiotów). Każdy przedmiot nazywamy przynajmniej 2-krotnie. Część zasadnicza ćwiczenia polega na wykonaniu polecenia: „Daj mi (wyjmij) lalkę, misia". Następnie wydłużamy zadanie „Daj lalkę, misia, klocek". Starajmy się przestrzegać kolejności wyjmowanych przedmiotów. Zadanie można utrudnić poprzez dodanie kolejnych elementów. Robimy to tylko wtedy, gdy dziecko dobrze zapamiętało poprzednie polecenie (liczbę i kolejność nazw przedmiotów).

2) Znajdź i ułóż kolejno.
Zabawa ta wymaga przygotowania kilku obrazków. Najpierw razem z dzieckiem nazywamy desygnaty przedstawione na obrazkach, a następnie „na oczach dziecka" zakrywamy i mieszamy obrazki. Przystępujemy do części zasadniczej. Mówimy do dziecka „znajdź i ułóż kolejno: kurę i kaczkę", potem dodajemy więcej wyrazów, np. kurę, psa, kota… dziecko rozpoczyna układanie dopiero wtedy, gdy zakończymy wyliczanie nazw zwierząt.

3) Miś na wycieczce.

Najpierw bawimy się z dzieckiem wykonując jedną czynność i wielokrotnie ją nazywając. Potem, w trakcie zabawy, następuje zasadniczy moment – opowiadamy dziecku historyjkę: „Miś spotkał w lesie skrzata, który ma czarodziejską moc". Od tej chwili miś wykonuje tylko te czynności, które podyktuje mu skrzat. Tutaj wymyślamy czynności do wykonania przez misia np. pływanie, wchodzenie na drzewo, jedzenie miodku, spanie, mycie się, spacer po lesie. Najpierw mówimy dwie czynności, później po prawidłowym wykonaniu zadania przez misia- dziecko zwiększamy liczbę do trzech, czterech.

SŁUCH FONEMATYCZNY

1) Ćwiczenia analizy/syntezy słuchowej z dzwonkiem (4-, 5-, 6-latki).

Podajemy dziecku dowolne słowa najpierw dwusylabowe, później trzy- i czterosylabowe, następnie wypowiadamy razem z dzieckiem słowo, dzieląc go na sylaby z równoczesnym graniem na instrumencie, dziecko może też samo wymyślać słowa i wypowiadać je, dzieląc na sylaby z równoczesnym graniem na instrumencie[55].

Synteza – teraz dorosły wypowiada słowo z równoczesnym rytmicznym dźwiękiem dzwoneczkami, a zadaniem dziecka jest odgadnąć jakie to słowo. Możemy też wprowadzić wersję z utrudnieniem – tzn. wysłuchanie przez dziecko, jaki to wyraz z jednoczesnym wplataniem dźwięku dzwonka pomiędzy wypowiadane sylaby np. *ba* – dzwonek – *ra* – dzwonek – *nek* – dzwonek (baranek).

2) Leśne porządki.

Prowadzący kładzie przed dziećmi/dzieckiem obrazki. Wyjaśnia, że zadanie polega na dokończeniu wymawianego przez niego słowa odpowiednimi sylabami w taki sposób, aby utworzyć nazwę jednego z obrazków. Następnie wymawia pierwsze sylaby nazw, a dziecko wypowiada utworzone słowa. Na zakończenie zabawy wyklaskuje nazwy obrazków sylabami:

dę-, wie-, żo-, mo-, szysz-, mrów-, tra-, so-, li-, grzy-, mro-, ja-

dęby, wiewiórka, żołędzie, motyle, szyszki, mrówka, trawa, sowa, lisy, grzyby, mrowisko, jagody.

3) Robot.
Dziecko bawi się, że jest robotem. Roboty mówią sylabizując. Chodzimy rytmicznie i swoje wypowiedzi dzielimy na sylaby. np. *Je-stem ro-bot Ma-rek. Bar-dzo lu-bie lo-dy*.
4) Gdzie byliśmy – tworzenie rymów.
Prowadzący układa przed dziećmi ilustracje przedstawiające miejsca, które można odwiedzić podczas wakacji oraz obrazki, których nazwy tworzą z nimi rymy. Prosi, aby dzieci odnalazły pary rymujących się słów. Wskazane dziecko wybiera jeden obrazek i podaje jego nazwę. Zadaniem kolejnej osoby jest odszukanie obrazka, którego nazwa rymuje się z wcześniej wymienioną. Po wykonaniu zadania wspólnie powtarzają utworzony rym.
góry-kury; *morze-noże*; *miasto-ciasto*
łąka-mąka; las-pas; *port-tort*[6].

5. Ćwiczenia narządów artykulacyjnych

Sprawność narządów artykulacyjnych jest wysoce ważna dla prawidłowej mowy dziecka. W czasie rozwoju mowy zaleca się poniższe ćwiczenia, dzięki którym, dziecko poprawi świadomość ułożenia narządów artykulacyjnych oraz usprawni wykonywanie celowych ruchów języka, warg i żuchwy.

1. Ćwiczenia podniebienia miękkiego:
   - ziewanie przy nisko opuszczonej żuchwie,
   - naśladowanie różnych śmiechów: *ha ha, hi hi, he he, ho ho*,
   - chuchanie na lustro i rysowanie obrazków,
   - zasysanie przez słomkę i przenoszenie kawałków papieru,
   - wciąganie długiego makaronu,
   - picie gęstego kisielu przez słomkę,
   - naśladowanie kaszlu,
   - wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych *k* i *g* z samogłoskami np.: *ga, go, ge, gu, gi, gą, gę...* i to samo z głoską *k: ka, ko, ke, ku, ki...*;
   - wypowiadanie sylab: *ak, ok, uk, ek, yk, ik ąk, ęk, aga, ogo, ugu, eke, ygy, iki, ago, ęgę*;
   - wymawianie sylab: *akka, okko, ekke, ukku, ykky, agga,oggo,egge, uggu, yggy*;

[6] J. Graban, R. Sprawka, *Trening słuchu. Ćwiczenia rozwijające percepcję słuchową u dzieci*, Gdańsk 2018.

2. Ćwiczenia usprawniające wargi:
   - całuski – cmokamy posyłając do siebie buziaki,
   - niejadek – usta wciągamy w głąb jamy ustnej,
   - zmęczony konik – parskanie wargami,
   - podwieczorek pieska – chwytanie ustami drobnych cukierków, chrupek, kawałków skórki chleba, itp.,
   - klaunik – uśmiech od ucha do ucha i dzióbek na zmianę,
   - ciekawska myszka – wysuwanie warg do przodu i przesuwanie warg raz na prawo, raz na lewo, następnie krążenie wysuniętymi wargami,
   - wąsy – przytrzymywanie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania,
   - karpik – wargi wyciągnięte do przodu, otwierają się i zamykają,
   - chomiczek – chomik schował smakołyki w policzkach, nadymanie policzków i trzymanie takiej pozycji przez kilka sekund, przy jednoczesnym oddychaniu torem nosowym, następnie przesuwanie smakołyków (powierza) z jednego policzka do drugiego,
   - straż pożarna, policja, karetka- wyraźne wymawianie samogłosek w parach: *eoeo, iuiu, auau*,
   - motor – naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu silnika,
   - masaż – masowanie górnymi zębami dolnej wargi i na odwrót,
   - łowienie rybek – przenoszenie za pomocą słomki (trzymanej między wargami, nie zębami) wyciętych papierowych rybek z jeziorka zrobionego z kartki papieru do papierowego koszyczka,
3. Ćwiczenia usprawniające język:
   - konik jedzie na przejażdżkę – kląskanie,
   - winda – przy szeroko otwartej buzi poruszanie języka raz za górne zęby, raz za dolne,
   - szeroki – wąski – usta szeroko otwarte, język trzymany na środku jamy ustnej i naprzemiennie spinamy, aby stał się wąski i rozluźniamy, trzymając szeroki, płaski język,
   - malarz – prowadzenie języka po podniebieniu od zębów w stronę gardła,
   - młotek – pulsacyjne uderzanie językiem o podniebienie tuż za górnymi zębami,
   - mycie okna – buzia otwarta szeroko, a język powolnym ruchem oblizuje górne zęby od wewnątrz,

- wieszanie firanek – przy szeroko otwartej buzi czubek języka dotyka kolejno górnych zębów,
- przesuwanie językiem Tik-Taka po podniebieniu,
- łyżeczka – układanie języka w kształt łyżeczki, w środku jamy ustnej przy otwartych ustach,
- zlizywanie lub odklejania smakołyku z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.

4. Ćwiczenia żuchwy:
   - winda – powoli opuszczamy żuchwę w dół – otwieramy buzię – winda zjeżdża, następnie unosimy do góry, powoli domykamy usta – winda na górę,
   - żucie skórki od chleba,
   - krowa – naśladujemy krowę żującą soczystą, zieloną trawkę, usta domknięte, pracuje żuchwa, wargi i policzki,
   - ziewanie,
   - zamykanie i otwieranie domku – szerokie otwieranie ust, jak przy wymawianiu głoski a, zęby są widoczne dzięki rozchylonym wargom,
   - grzebień – górne zęby czeszą dolną wargę (przesuwamy zębami po wardze), potem odwrotnie - dolne zęby czeszą górną wargę (lekko musimy wysunąć żuchwę do przodu).
5. Zabawy grupowe:
   - zabawa muzyczno-ruchowa do piosenki „Galop komediantów" – ćwiczenie warg. Dzieci siedzą na krzesełku tyłem i parskają jak koniki, ćwicząc mięśnie warg. Naśladują ruchem ciała jazdę na koniu. Prowadzący pokazuje ruchy,
   - woźnica i konie (6-latki) – ćwiczenie warg i języka. Dzieci dobierają się parami. Jedno za drugim, trzymając się za ręce. Dziecko stojące z tyłu jest woźnicą, który uspokaja konika, wymawiając głośno *brrr* (ćwiczenie języka). Koń prowadzi partnera po sali, parskając *prrrr* (ćwiczenie warg),
   - pompowanie balona – ćwiczenia oddechowe oraz artykulacyjne. Naśladujemy dmuchanie balona, głośno wypuszczając powietrze ustami. Rękami obrazujemy powiększającego się balona. Kiedy osiągnie już maksymalny rozmiar (rozpiętość naszych ramion), spuszczamy z niego powietrze, wymawiając długo *sssssssss*, przy odpowiednim ułożeniu narządów artykulacyjnych.

10. Planowane efekty

Przygotowany program ma na celu rozpowszechnienie wiedzy na temat rozwoju mowy dziecka wśród dorosłych w jego najbliższym otoczeniu oraz zapobieganie wystąpieniu wadom wymowy.

Efekty podejmowanych działań mogą się różnić ze względu na wielorakie aspekty, np. wiek i wykształcenie rodziców, częstotliwość i poziom występowania zaburzeń mowy w danej rodzinie, motywację wewnętrzną do podejmowania działań, indywidualnych możliwości dziecka.

Zakładane rezultaty:

Dziecko:

- usprawnienie motoryki i koordynacji narządów artykulacyjnych,
- wczesne wykrycie nieprawidłowej budowy anatomicznej lub pracy poszczególnych narządów artykulacyjnych,
- utrwalenie prawidłowego sposobu oddychania,
- udoskonalenie funkcji słuchowych,
- wzmocnienie napięcia mięśniowo – szkieletowego,
- zyskanie świadomości własnego ciała,
- usprawnienie motoryki małej i precyzji ruchów,
- udoskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- wzbogacenie słownika mowy biernej i czynnej,
- wzmocniona koncentracja uwagi.

Rodzic:

- znajomość etapów rozwoju mowy dziecka,
- znajomość czynników negatywnie wpływających na rozwój mowy,
- poznanie zabaw i sposobów spędzania wolnego czasu sprzyjających rozwojowi mowy dziecka,
- poczucie współodpowiedzialności za prawidłowy rozwój mowy dziecka,
- świadomość o potrzebie szybkiej reakcji na potencjalne zagrożenia,
- chęć współpracy ze środowiskiem przedszkolnym.

Nauczyciel:

- znajomość etapów rozwoju mowy dziecka oraz ich wpływ na dalszą edukację,
- umiejętność wytypowania dzieci wymagających opieki logopedycznej na podstawie czynników ryzyka
- efektywna współpraca z logopedą oraz rodzicami,

– dbanie o eliminowanie czynników zaburzających prawidłowy rozwój mowy,
– efektywna stymulacja rozwoju mowy i niepowielanie błędnych przekonań.

Lekarz pediatra:

– znajomość etapów rozwoju mowy dziecka,
– poczucie współodpowiedzialności za prawidłowy rozwój mowy dziecka,
– wiedza na temat wpływu zaburzeń mowy na dalszy rozwój dziecka,
– współpraca z logopedą, ortodontą, neurologiem, audiologiem.

Logopeda:

– systematyczne badania mowy dzieci,
– poczucie realnej sprawczości w rozwoju mowy dziecka,
– współpraca z rodzicami, nauczycielami i środowiskiem lokalnym.

Zakończenie

Program Profilaktyki Logopedycznej ma skłonić społeczeństwo do niedopuszczania do powstawania zaburzeń, a nie ich leczenia. Systematyczna praca na wielu płaszczyznach życia młodego człowieka – przedszkolaka, zmotywowana wolą zabawy, zdecydowanie lepiej wpłynie na pracę jego jeszcze mocno plastycznego mózgu, aniżeli przymusowa terapia już powstałych wad. Wad, które stają się problemem nie tylko samym w sobie, ale przyczyną problemów społecznych, trudności w nauce, ogólnym pogorszeniem jakości życia dziecka. Pracując z nim od najwcześniejszych lat, możemy zaoszczędzić czas (przeznaczony na godzinne terapie), pieniądze (koszt dojazdu, koszt wizyt prywatnych, materiałów do terapii), energię (łatwiej pracuje się z dzieckiem w formie ćwiczeń zabawowych, aniżeli „zadanych" od logopedy). Poza tym dziecko objęte profilaktyką pedagogiczną będzie pozbawione stresu związanego z zaburzeniami mowy, a nawet jeśli wystąpią – będzie spokojniej podchodziło do terapii na poznanym wcześniej gruncie. Również rodzice odczują satysfakcję płynącą z konkretnych działań wspierających rozwój ich dzieci oraz poczucie bezpieczeństwa wynikające ze współpracy ze specjalistami.

Program zakłada doskonalenie prawie każdej sfery rozwojowej dziecka. Wpłynie zatem pozytywnie na jego całościowy rozwój. Może stać się więc kluczem do sukcesu już w pierwszym etapie edukacyjnym młodego człowieka.

Bibliografia

1. Graban J., Sprawka R., *Trening słuchu. Ćwiczenia rozwijające percepcję słuchową u dzieci*, Gdańsk 2018.
2. Odowska-Szlachcic B., *Terapia integracji sensorycznej. Ćwiczenia usprawniające bazowe układy zmysłowe i korygujące zaburzenia planowania motorycznego*, z. 1, Gdańsk 2020.
3. Skarbek K., Wrońska I., *Diagnoza i wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka w wieku przedszkolnym*, Kraków 2018.
4. Walencik-Topiłko A., *Głos jako narzędzie – materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem*, Gdańsk 2009.

Netografia:

1. https://www.youtube.com/watch?v=ifyqOozptes

Speech therapy prophylaxis program at the universal level

Abstract

The development of a child's speech begins in the prenatal period, at the time of the formation of the first brain structures, and continues continuously throughout the following years of life. At this time, it is necessary to ensure proper stimulation of speech development. It is also necessary to prevent the emergence of irregularities and correct any disorders, to support proper development so that it runs smoothly. It is important that the actions taken are well-thought-out, structured, refer to a specific level of prevention and enable the assessment of the assumed goals.

The article presents a proposal for a speech disorder prevention program at the universal level.

Keywords: speech therapy prophylaxis, levels of prophylaxis, universal prophylaxis, speech therapy exercises