

Urszula Kalicińska

Ćwiczenia ortofoniczne w terapii logopedycznej dzieci ryzyka dysleksji

Z roku na rok wzrasta liczba dzieci wymagających specjalistycznej opieki logopedycznej. Z badań prowadzonych w latach 90 wynika, że w populacji dzieci uczęszczających do zerówek 24,9% wykazywało nieprawidłowości w rozwoju mowy. Badania przeprowadzone przeze mnie w ubiegłym roku pokazały, że jest takich dzieci już około 50%.

Jednym z poważniejszych problemów u wielu dzieci w wieku przedszkolnym są zaburzenia rozwoju psychoruchowego, obejmujące zaburzenia motoryki małej, motoryki dużej, funkcji wzrokowych, uwagi oraz funkcji językowych, które mogą prowadzić w konsekwencji do specyficznych trudności w nauce czytania i pisania. Aby umożliwić dzieciom pomyślny start w szkole, ważne jest dostrzeżenie wczesnych objawów ryzyka dysleksji oraz ich zdiagnozowanie. W tym celu dostępnym i łatwym do zastosowania narzędziem jest Skala Ryzyka Dysleksji M. Bogdanowicz (2005). W przypadku rozpoznania ryzyka dysleksji należy niezwłocznie rozpocząć działania zmierzające do usprawnienia zaburzonych funkcji. W zależności od stopnia ryzyka i głębokości deficytów rozwojowych należy systematycznie prowadzić terapię pedagogiczną oraz terapię logopedyczną.

Od 22 lat jestem logopedą pracującym między innymi z dziećmi przedszkolnymi i z moich obserwa-

cji wynika, iż z roku na rok wzrasta liczba dzieci wymagających specjalistycznej opieki logopedycznej. Badania prowadzone przed wielu laty przez B. Sawę (1990) pokazały, że w populacji dzieci uczęszczających do zerówek 24,9% wykazywało nieprawidłowości w rozwoju mowy. Przeprowadzone przeze mnie w roku szkolnym 2009/2010 w mieście i gminie Kietrz w województwie opolskim przesiewowe badania logopedyczne pokazały, że około 50% badanych dzieci przejawia nieprawidłową artykulację.

Badaniami objętych zostało 54 dzieci w przedszkolu miejskim, 50 dzieci z dwóch grup zerowych funkcjonujących przy szkole podstawowej oraz 14 dzieci z dwóch grup zerowych funkcjonujących przy wiejskich szkołach podstawowych. Łącznie przebadano 128 dzieci. U 61 zdiagnozowano różne zaburzenia ekspresji językowej, takie jak: wady wymowy, mylenie wyrazów o podobnym brzmieniu, zmienianie szyku wyrazów w zdaniu, używanie nieprawidłowych



form gramatycznych. U wielu dzieci z tej grupy rozpoznano ponadto zaburzenia słuchu fonematycznego charakteryzujące się trudnościami w odróżnianiu głosek o podobnym brzmieniu, pamięciowym odtwarzaniu sekwencji (dni tygodnia, pory roku, nazwy miesięcy), wyróżnianiu głosek w słowach, łączeniu głosek w słowo, rozpoznawaniu i tworzeniu rymów oraz zapamiętywaniu wierszyków i piosenek. W związku z dostrzeżonymi symptomami zaliczono te dzieci do grupy ryzyka trudności w nauce czytania i pisania i objęto terapią logopedyczną. Terapię rozpoczęto od przygotowania aparatu mowy poprzez usprawnienie układu oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego. Do tego celu wykorzystywano różnorodne ćwiczenia ortofoniczne, które mogą być wykonywane w gabinecie logopedycznym oraz w przedszkolu i szkole, a także w domu, po odpowiednim przygotowaniu nauczycieli i rodziców.

ćwiczenia ortofoniczne wzięły swą nazwę od pojęcia ortofonia (orthos – prosty, prawidłowy; phone – głos), które oznacza poprawną wymowę (Kaczmarek 1977, s. 279); ortofonia jest działem ortopedii zajmującym się ustalaniem zasad poprawnej wymowy i poprawnego brzmienia wyrazów i połączeń wyrazowych danego języka (Skorek 2002, s. 121)

ćwiczenia ortofoniczne wstępne:

ćwiczenia oddechowe,

ćwiczenia fonacyjne,

ćwiczenia logorytmiczne,

ćwiczenia kształtujące słuch fonematyczny,

ćwiczenia usprawniające narządy mowne,

bezpośrednio związane procesem mówienia:

ćwiczenia artykulacyjne (Sachajaska 1981, s. 9)

W zależności od rodzaju trudności, podczas ćwiczeń ortofonicznych należy położyć szczególny nacisk na te elementy, które sprawiają dziecku problem, ale jednocześnie stosować wszystkie podstawowe ćwiczenia obejmujące oddychanie, fonację, kształcenie słuchu fonematycznego, gimnastykę narządów

mowy i artykulację. Ćwiczenia te łączą się ze sobą i choć należy wykonywać je w określonej kolejności, to mogą być także stosowane równolegle.

Ćwiczenia ortofoniczne oddziałują również pozytywnie na psychikę dziecka: powodują odprężenie umysłowe, budzą wiarę we własne siły, dają lepsze samopoczucie z powodu łatwiejszego nawiązywania kontaktów werbalnych z otoczeniem i satysfakcję z postępów w nauce prawidłowej artykulacji. Ćwiczenia można prowadzić również z dziećmi o prawidłowym rozwoju mowy – wówczas rozwijają i utrwalają sprawność językową i zapobiegają wadom wymowy. Jednak szczególne znaczenie pełnią te ćwiczenia w pracy z dziećmi o opóźnionym rozwoju mowy oraz wykazującymi zaburzenia językowe i wady wymowy. Ćwiczenia ortofoniczne wspomagają proces usuwania tych zaburzeń poprzez usprawnianie aparatu oddechowego (płuca, oskrzela, tchawica), fonacyjnego (krtań, gardło, jama nosowa) i artykulacyjnego (wargi, język, podniebienie, policzki, uzębienie).

Zasady prowadzenia ćwiczeń ortofonicznych:

- ▶ w doborze ćwiczeń kierować się rodzajem zaburzenia mowy,
- ▶ demonstrować ćwiczenie dziecku w odpowiednim tempie, wyjaśniając jego istotę i nazywając biorące w nim udział narządy,
- ▶ przed przystąpieniem do zabawy zapoznać dziecko z rekwizytami,
- ▶ wykonać oddzielnie każdy element ćwiczenia,
- ▶ ćwiczyć razem z dzieckiem,
- ▶ narządy mowy ćwiczyć przed lustrem,
- ▶ zaczynać od ćwiczeń najłatwiejszych do coraz trudniejszych,
- ▶ prowadzić ćwiczenia w formie zabawy,
- ▶ prowadzić ćwiczenia indywidualnie lub zbiorowo,
- ▶ ćwiczyć krótko (ok. 5 min) i często powtarzać,
- ▶ ćwiczenia usprawniające motorykę narządów artykulacyjnych poprzedzić ćwiczeniami rozluźniającymi,
- ▶ nie przeprowadzać ćwiczeń artykulacyjnych, w któ-

rych powtarza się głoska, jeśli dziecko wymawia tę głoskę w wadliwy sposób (wada się utrwala),

- ▶ ćwiczenia oddechowe rozpoczynać od tych, które mobilizują wyłącznie aparat oddechowy (dmuchanie, chuchanie), a kończyć na łączeniu oddychania z mówieniem,
- ▶ ćwiczenia słuchowe zaczynać od różnicowania dźwięków z otoczenia, poprzez różnicowanie izolowanych głosek, do ćwiczeń analizy i syntezy słuchowej,
- ▶ ćwiczenia logorytmiczne prowadzić z dziećmi mającymi trudności w sprawnym poruszaniu się i w orientacji przestrzennej,
- ▶ łączyć ćwiczenia artykulacyjne z ćwiczeniami oddechowymi, fonacyjnymi, logorytmicznymi, słuchowymi oraz usprawniającymi motorykę narządów artykulacyjnych (Sachajśka 1981, s. 11–13, Skorek 2001, s. 71–72).

Poniżej przedstawiona zostanie krótka prezentacja poszczególnych rodzajów ćwiczeń ortofonicznych w oparciu o publikacje m.in.: G. Demelowej (1983), D. Antos, G. Demel, I. Styczek (1978), E. Kilińskiej-Ewertowskiej (1987), K. Datkun-Czerniak (1994), E. Chmielewskiej (1995), D. Emiluty-Rozya (1994).

I. Ćwiczenia oddechowe – mają na celu nauczenie różnicowania fazy wdechowej i wydechowej, zwiększenie pojemności płuc, pogłębienie oddechu, wydłużenie fazy wydechu, stosowania przerw we właściwych miejscach na nabranie powietrza w czasie mówienia, a także rozluźnienie i uspokojenie dziecka. Wśród ćwiczeń oddechowych można wyróżnić ćwiczenia mobilizujące aparat oddechowy, kształtujące oddychanie brzuszno-przeponowe, łączące oddychanie z ruchem oraz ćwiczenia oddechowo-fonacyjne.

Przykłady ćwiczeń oddechowych:

- *głęboki wdech i wydech,*
- *wąchanie kwiatka,*



- *dmuchanie na wiatraczek,*
- *nadmuchiwanie balonika,*
- *wypuszczanie powietrza z balonika,*
- *zdmuchiwanie płomienia świecy z coraz większej odległości,*
- *dmuchanie przez rurkę zanurzoną w wodzie – „bulgotanie”,*
- *puszczenie baniek mydlanych,*
- *dmuchanie na lekkie przedmioty: watki, kawałki styropianu, piteczki,*
- *dmuchanie na gorącą zupę,*
- *chuchanie na zmarznięte dłonie,*
- *dmuchanie w gwizdek,*
- *dmuchanie przez rurkę na płatki bibuły,*
- *dmuchanie na waciki i piórka zawieszzone na nitkach,*
- *dmuchanie przez rurkę na lekkie przedmioty pływające po wodzie,*
- *zdmuchiwanie chrupek z gładkiej i szorstkiej powierzchni,*
- *podrzucanie piórek lub watek dmuchaniem na nie,*
- *naśladowanie szumu wiatru,*
- *dmuchanie na zaszczytowaną szybę,*
- *gra na instrumentach dmuchanych,*
- *wymawianie na wydechu samogłosek,*
- *liczenie na jednym wydechu.*





II. Ćwiczenia fonacyjne – stosuje się w celu zmniejszenia napięcia mięśni krtani i gardła, umożliwienia włączania rezonatorów głosowych podczas mówienia oraz ustalenia wysokości i natężenia głosu właściwego dla danej osoby. Ustalenie tych parametrów nazywamy nastawieniem głosu. Rozróżniamy trzy rodzaje nastawienia głosu: twarde, przydechowe i miękkie. W polskiej wymowie za właściwe uznawane jest nastawienie miękkie, zwane też miękkim atakiem. Ćwiczenia te przeprowadzamy w celu wykształcenia umiejętności właściwego postępowania się głosem, zlikwidowania głosów zbyt piskliwych lub krzykliwych. Ćwiczenia fonacyjne należy prowadzić po oddechowych, a następnie razem z ćwiczeniami oddechowymi wydłużającymi fazę wydechową. Powinny one trwać krótko, by nie przeciążać zbyt mięśni krtani. Między kolejnymi ćwiczeniami należy robić krótkie przerwy.

Przykłady ćwiczeń fonacyjnych:

- *mruczenie przez nos z wydłużaniem głosek m lub n, tak by drgały wargi i skrzydełka nosa,*
- *do przedłużonego m dodanie na końcu samogłoski: mmm, mmmo, mmmu, mmmi, mmmme,*
- *zaczynanie ćwiczenia od samogłoski: ammm, ommm, emmm, ummm, immm,*
- *włączanie samogłoski w ciąg wypowiedzanej z przedłużeniem spółgłoski nosowej: mmamm, mmomm,*

mmumm, mmemm, mmimm,

- *naśladowanie syczenia ulatniającego się powietrza jak najdłużej, na jednym wydechu,*
- *utrzymywanie jednostajnego, równego, monotonnego dźwięku opartego na jednej samogłosce: aaaaa, ooooo, eeeee, uuuuu, iiiii,*
- *naśladowanie szeptem głosów z otoczenia, instrumentów muzycznych,*
- *naśladowanie głosów zwierząt, przyrody, pojazdów,*
- *zabawy w echo, które odpowiada coraz ciszej i ciszszej, powoli i rytmicznie.*

III. Ćwiczenia logarytmiczne – polecane są szczególnie dzieciom mającym trudności w orientacji przestrzennej, sprawnym poruszaniu się, dzieciom nieśmiałym oraz nadruchliwym, ponieważ logorytmika uczy płynności ruchów, pozwala wyładować nagromadzoną energię, a także zwolnić napięcie mięśniowe. W zakres ćwiczeń logorytmicznych wchodzić będą ćwiczenia muzyczno-ruchowe, słowno-ruchowe, słowno-rytmiczne, słuchowe i ćwiczenia narządów artykulacyjnych. Mają one na celu uwrażliwienie dzieci, zwrócenie ich uwagi na zjawiska wspólne dla muzyki i wypowiedzi, a więc na rytm, tempo, wysokość dźwięku, głośność, akcentację, frazowanie i artykulację. W zabawach logorytmicznych należy wykorzystać umiejętności zdobyte przez dziecko podczas wstępnych ćwiczeń oddechowych i fonacyjnych.

Przykłady ćwiczeń logorytmicznych:

■ Chody

- *chód piano – stopy stawiać na podłodze miętko od palców, bez akcentów,*
- *chód forte – stopy stawiać energicznie, całą płaszczyzną na podłodze,*
- *chód tyłem – ciężar ciała przenieść do tyłu, głowa odwrócona w bok, by wzrokiem kontrolować kierunek ruchu,*
- *chód bokiem – stopa i kolano nogi wykonującej krok muszą być zwrócone w kierunku ruchu,*

- *chód ze wspięciem na palce – można wykonywać bez uginania kolan lub z ugięciem,*
- *chód na piętach,*
- *chód w przysiadzie – tylko na palcach, wykonując ruchy sprężynujące w kolanach i stawie biodrowym,*
- *chód z pogłębionym sprężynowaniem – stopy całą płaszczyzną należy stawiać na podłodze i wykonywać głębokie ruchy sprężynujące kolan i w stawie biodrowym,*
- *chód realizowany z innymi formami ruchu, np. przysiadami, obrotami, skokami itp.*

■ Biegi

- *bieg rytmiczny – sylwetka wyprostowana, głowa w pozycji pionowej,*
- *bieg z unoszeniem kolan – kolana podnosić wysoko,*
- *bieg z wymachem nóg do tyłu – rytmiczny, przeciwny wymach nóg,*
- *bieg z wymijaniem lub obieganiem przedmiotów,*
- *bieg w połączeniu z różnymi formami ruchu: rzutem, skokiem, wspinaniem, dźwiganiem.*

■ Skoki i podskoki

- *podskoki rytmiczne – w miejscu, z posuwaniem się do przodu,*
- *podskoki wykroczone,*
- *podskoki rozkroczo-zwarte,*
- *podskoki jednonóż w przód, tył, dookoła swojej osi,*
- *podskoki zmienne z unoszeniem na zmianę raz jednego kolana, raz drugiego,*
- *podskoki dostawcze – cwały w bok,*
- *podskoki i przeskoki z użyciem przyborów,*
- *przeskoki z rozbiegu z odbiciem jednonóż, obunóż,*
- *zeskoki w głąb,*
- *wyskoki dosiężne – z odbiciem obunóż i jednonóż,*
- *skoki sprężynujące obunóż,*
- *skok skrzyżny,*
- *skoki z podparciem.*

■ Zabawy i ćwiczenia z elementem równowagi

- *stanie równoważne – noga przed nogą we wspięciu na palce,*
- *chód krokiem mierniczego – stopa przed stopą,*
- *chód z woreczkiem na stopie, na głowie,*
- *chód w przód, tył z zamkniętymi oczyma,*
- *wchodzenie i schodzenie po pochylonej płaszczyźnie,*
- *chód z woreczkiem na głowie w połączeniu z kucaniem, obrotami, klękami na jedno kolano,*
- *chód z przekładaniem woreczka raz pod lewym, raz pod prawym kolanem,*
- *przejście po ławeczce z wykonaniem na środku obrotu,*



© iStockphoto.com

- *przejście po ławeczce z przekroczeniem przeszkód,*
- *przejście po ławeczce bokiem,*
- *przejście po ławeczce skokami – „kuławy lisek”, „zając”,*
- *przejście po listwie odwróconej ławeczki.*

■ Ćwiczenia z elementami czworakowania i pełzania zabawy na czworakach z naśladowaniem ruchów zwierząt

- *chód na czworakach tyłem,*
- *chód w podporze na trzech kończynach,*
- *pełzanie i czołganie się,*
- *toczenie się z boku na bok.*



■ Ćwiczenia rąk i nóg

- wymachy odprężające ręk od barku w bok – pozycja stojąca,
- wymachy odprężające ręk w przód,
- odprężanie rąk w siadzie klęcznym,
- przenoszenie ciężaru ciała w bok – stanie rozkroczne, ręce z tyłu bądź na biodrach,
- przenoszenie ciężaru ciała w przód i w tył – stanie z wysuniętą nogą do przodu,
- napinanie i rozluźnianie mięśni obu nóg jednocześnie – stanie w rozkroku.

■ Ćwiczenia usprawniające i koordynacyjne

- dzieci maszerują i jednocześnie klaszczą nad głowami – muzyka w rejestrze wysokim,
- dzieci idą na piętach z wyprostowanymi plecami i klaszczą za sobą – muzyka w rejestrze niskim,
- dzieci leżą na plecach i nogami naśladowują jazdę rowerem,
- na podłodze leżą obręcze – dzieci przeskakują z jednej obręczy do drugiej zgodnie z muzyką,
- dzieci podrzucają piłki do góry zgodnie z muzyką, po jej zmianie uderzają piłką o podłogę,
- dzieci w siadzie klęcznym toczą oburącz piłkę przed siebie i do siebie.

■ Ćwiczenia kształtujące poczucie metrum

- dzieci chodzą po sali zgodnie z towarzyszącą muzyką, na sygnał idą dalej, zaznaczając akcent metryczny akcentowanym krokiem,
- ustawienie w parach twarzą do siebie, na „raz” podskok obunóż, na „dwa” kłaśnięcie,
- dzieci siedzą w siadzie klęcznym i na sygnał toczą piłkę do dziecka z prawej strony,
- dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym, akcent metryczny zaznaczają podrzuceniem piłki,
- dzieci idą „spirają” – na sygnał „już” klęka kolejno każde dziecko, a zabawa trwa tak długo, aż uklęknie ostatnie,



- dzieci stoją parami twarzą do siebie, zaznaczają akcent metryczny kłaśnięciem o dłoń dziecka z przodu.

■ Ćwiczenia kształtujące poczucie tempa

- dzieci chodzą po sali zgodnie z akompaniamentem – tempo ruchu należy dostosować do zmieniającego się co kilka taktów tempa muzyki,
- wybrane dziecko chodzi po sali bez towarzyszenia muzyki, pozostałe dzieci włączają się i dostosowują swoje kroki do tempa narzuconego przez to dziecko,
- dzieci podzielone na trzy grupy odtwarzają krokami bicie zegarów – dużego wolnymi krokami, średniego szybszymi i małego bardzo szybkimi,
- dzieci recytują tekst przy akompaniamentie instrumentu perkusyjnego.

IV. Ćwiczenia słuchu fonematycznego – polegają na wykształceniu wzorców słuchowych, a ich celem jest wyrobienie zdolności różnicowania głosek opozycyjnych i umiejętności wyodrębniania głoski na początku, w środku i na końcu wyrazu. Ćwiczenia te rozpoczynamy od zabaw, których podstawą jest słuch fizyczny, a następnie przechodzimy do ćwiczeń w różnicowaniu głosek opozycyjnych oraz ćwiczeń analizy i syntezy słuchowej.

Przykłady ćwiczeń sluchu fonematycznego:

- rozpoznawanie różnych dźwięków,
- rozpoznawanie źródła, miejsca i kierunku dźwięku,
- naśladowanie wystukiwanego rytmu,
- wydzielenie sylab w wyrazach,
- wyodrębnianie sylaby na początku i na końcu wyrazu,
- tworzenie tańców sylabowych – końcowa sylaba jednego wyrazu staje się początkową następnego, np. *mała, tata, tama, mała, tata*,
- wyodrębnianie samogłoski na początku wyrazu,
- wyodrębnianie spółgłoski początkowej,
- wyodrębnianie spółgłoski końcowej,
- tworzenie tańców spółgłoskowych – końcowa spółgłoska jednego wyrazu staje się początkową następnego, np. *mak, kot, tor, rak*,
- wyodrębnianie głoski wewnątrz wyrazu,
- rozpoznawanie żądanej głoski – ćwiczenia utrwalające,
- wskazywanie wyrazów rozpoczynających się, kończących lub zawierających wewnątrz żądaną głoskę, np. *szal, kasza, mysz*,
- tworzenie ciągu wyrazów powstałych przez zmianę głoski na początku, w środku lub wewnątrz wyrazu, np. *los, lot, kot, kit, mił, mat*.

V. Ćwiczenia usprawniające motorykę narządów mowy

– mają na celu wykształcenie u dziecka umiejętności układania narządów artykulacyjnych w sposób charakterystyczny dla wymawiania danej głoski. Polegają na wzmocnieniu mięśni biorących udział w wytwarzaniu dźwięków mowy, wyczuciu położenia poszczególnych narządów oraz wypracowaniu celowych ruchów warg, języka i podniebienia. Należy je prowadzić przed lustrem, aby dziecko miało możliwość obserwowania osoby demonstrującej ćwiczenia i kontrolowania poprawności wykonywanych przez siebie prób. Powinny odbywać się one w formie zabawy, razem z ćwiczeniami oddechowymi, fonacyjnymi i logorytmicznymi.



© iStockphoto.com

Przykłady ćwiczeń usprawniających wargi, język, podniebienie miękkie, dolną szczękę oraz policzki:

■ Ćwiczenia warg

- nakładanie dolnej wargi na górną i górnej na dolną,
- zaciskanie warg,
- przesuwanie kątek ust w prawo i w lewo,
- zaciskanie dolnej wargi górnymi zębami i wypychanie powietrza,
- układanie warg w „ryjek”,
- ściąganie warg do „u” i cmokanie,
- wciąganie policzków i cmokanie,
- przepychanie powietrza wewnątrz jamy ustnej,
- wciąganie i nadymanie policzków,
- przesyłanie całuszków,
- ściąganie i rozciąganie warg,
- granie palcami na wargach,
- wyrwanie kartki papieru z zaciśniętych warg,
- utrzymywanie ołówka między nosem a górną wargą,
- gwizdanie,
- parskanie, prychanie,
- zjadanie chrupków z talerzyka za pomocą warg,
- czesanie dolnymi zębami wargi górnej i na odwrót.

■ Ćwiczenia języka

- wysuwanie i chowanie języka do jamy ustnej,
- kierowanie języka do brody i nosa,
- dotykanie językiem wargi dolnej i górnej,



- kierowanie czubka wąskiego języka w kąciuki ust,
- oblizywanie warg posmarowanych miodem,
- oblizywanie zębów ruchem okrężnym,
- przesuwanie czubkiem języka po wewnętrznej i zewnętrznej stronie górnych zębów,
- dotykanie językiem poszczególnych zębów – liczenie zębów,
- przeciskanie języka między zbliżonymi do siebie zębami,
- rozpląszczanie języka – „łopata”,
- unoszenie szerokiego języka do górnych zębów,
- unoszenie języka do podniebienia,
- masowanie językiem podniebienia,
- przysysanie języka do podniebienia,
- otwieranie i zamykanie zębów bez odrywania języka od podniebienia,
- mlaskanie, kłaskanie,
- parskanie z językiem wsuniętym między zęby,
- układanie języka w „rynienkę”, „rureczkę”, „miscozka”, „koci grzbiet”.

■ Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- płukanie gardła ciepłą wodą – „gulgotanie”,
- ziewanie z opuszczoną nisko dolną szczęką,



- oddychanie ustami przy zaciśniętych skrzydełkach nosa,
- naśladowanie gęganía,



- chrapanie na wdechu i wydechu,
- wdychanie i wydychanie powietrza przy otwartych ustach,
- oddychanie wyłącznie przez usta lub przez nos,
- przenoszenie skrawków papieru za pomocą słomki,
- chrząkanie, kaszlenie z wysuniętym na zewnątrz językiem,
- chuchanie przy szeroko otwartych ustach i czubku języka na dole.

■ Ćwiczenia dolnej szczęki

- opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki,
- ruchy dolnej szczęki w prawo i w lewo przy rozchylonych i złączonych wargach,
- ruchy szczęki dolnej w prawo i w lewo z wyraźnym zaznaczeniem pozycji środkowej,
- chwytanie górnej wargi dolnymi zębami,
- wysuwanie żuchwy do skrajnej pozycji przedniej przy szeroko otwartych ustach oraz zamkniętych i powrót do pozycji spoczynkowej,
- naśladowanie ziewania,
- naśladowanie żucia trawy przez krowę.

■ Ćwiczenia policzków

- wydymanie policzków jak balonik,
- wciąganie do wewnątrz jak króliczek,
- napinanie policzków wraz z wargami,

- masowanie policzków językiem od wewnątrz,
- masowanie policzków na zewnątrz dłońmi, ruchem okrężnym.

VI. Ćwiczenia artykulacyjne to ćwiczenia właściwe, które polegają na wywołaniu prawidłowego brzmienia głosek w izolacji, w sylabach, następnie

w wyrazach, związkach wyrazowych, zdaniach, aż do utrwalenia i automatyzacji właściwej artykulacji w mowie spontanicznej. Przystępujemy do nich wówczas, gdy dziecko jest odpowiednio przygotowane poprzez ćwiczenia wstępne, oddechowe, fonacyjne, słuchowe i usprawniające narządy mowy.



Urszula Kalicińska – doktor nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki, logopeda, pedagog terapeuta, oligofrenopedagog, wykładowca Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Raciborzu, współpracownik Podyplomowego Centrum Kształcenia Ustawicznego Szkół Wyższych ANDRAGOG w Opolu, ekspert MEN do spraw awansu zawodowego nauczycieli, członek Opolskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Dysleksji.

Bibliografia

- D. Antos, G. Demel, I. Styczek, *Jak usuwać seplenienie i inne wady wymowy*, Warszawa 1971.
- A. Balejko, *Uczmy się ojczyzej mowy*, Białystok 1994.
- M. Bogdanowicz, *Ryzyko dysleksji. Problem i diagnozowanie*, Gdańsk 2005.
- E. Chmielewska, *Zabawy logopedyczne i nie tylko*, Kielce 1996.
- K. Datkun-Czerniak, *Zabawy i ćwiczenia logorytmiczne dla dzieci przedszkolnych*, Elbląg 1994.
- G. Demel, *Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola*, Warszawa 1983.
- G. Demelowa, *Elementy logopedii*, Warszawa 1979.
- D. Emiluta-Rozya, *Wspomaganie rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym*, Warszawa 1994.
- L. Kaczmarek, *Nasze dziecko uczy się mowy*, Lublin 1977.
- E. Kilińska-Ewertowska, *Logorytmika*, Lublin 1987.
- K. Kozłowska, *Zabawy logopedyczne i łatwe ćwiczenia*, Kielce 2005.
- K. Marasz, *Poradnik logopedyczny dla nauczycieli i rodziców*, Toruń 1994.
- E. Minczakiewicz, *Logopedia. Wybrane zagadnienia z materiałami do ćwiczeń*, Kraków 1987.
- J.E. Nowak, *Wybrane problemy logopedyczne*, Bydgoszcz 1993.
- J. Nowak, *Piosenka w usprawnianiu wymowy dzieci z trudnościami w uczeniu się*, Bydgoszcz 1993.
- E. Sachajska, *Uczymy poprawnej wymowy*, Warszawa 1981.
- H. Sankowska, *Ćwiczenia logopedyczne*, film VHS z wideoteki MEN, Studio filmowe BELFER, Warszawa 1992.
- B. Sawa, *Dzieci z zaburzeniami mowy*, Warszawa 1990.
- E.M. Skorek, *Oblicza wad wymowy*, Warszawa 2001.
- E.M. Skorek, *100 tekstów do ćwiczeń logopedycznych*, Gdańsk 2005.
- E. Słodownik-Rycaj, *Rozwijanie mowy komunikatywnej dziecka*, Warszawa 1998.
- E. Spatek, C. Piechowicz-Kuśkowska, *Jak pomóc dziecku z wadą wymowy*, Kraków 1996.
- I. Styczek, *Badanie i kształtowanie słuchu fonematycznego*, Warszawa 1982.
- A. Ścibor, *Ćwiczenia i zabawy ortofoniczne*, „Wychowanie w Przedszkolu” nr 1/2003.

