

ETAPY ROZWOJU MOWY

ETAP PRZYGOTOWAWCZY

Okres prenatalny trwa od poczęcia do dziewiątego miesiąca ciąży. „Nauka mówienia nie rozpoczyna się bynajmniej w momencie, gdy dziecko wypowie pierwsze słowa, lecz w chwili jego urodzenia, a nawet wcześniej, w życiu płodowym”.

Dlatego więc istotną rzeczą jest rozmowa z jeszcze nienarodzonym dzieckiem gdyż to właśnie wtedy przyswaja sobie elementy suprasegmentalnej języka takie jak akcent, rytm, melodia oraz ton.

OKRES MELODII

(od urodzenia do 12 miesiąca życia)

- Okres niemowlęcy jest czasem kiedy dziecko zaczyna komunikować się z otoczeniem. Pierwszą formą komunikacji a zarazem pierwszym objawem kształtowania się mowy jest **krzyk**.

Za jego pomocą dziecko sygnalizuje otoczeniu potrzebę głodu, dyskomfort, zmęczenie czy też złość. Jednak krzyk dziecka dopiero między drugim a piątym tygodniem przyjmuje różne postacie, w zależności od potrzeby, gdyż dopiero wtedy dziecko spostrzega, że jego krzyk przywołuje bliską osobę.

- ***Etap głużenia przebiega u wszystkich dzieci, także u głuchych.***

Po okresie głużenia między szóstym a siódmym miesiącem życia dziecka występuje kolejna faza tj. **gaworzenie**. W przeciwieństwie do głużenia, gaworzenie jest świadomym procesem, który polega na naśladowaniu dźwięków wydanych przez siebie, ale także usłyszanych z otoczenia. To

odtworzenie dźwięków jest potwierdzeniem prawidłowego rozwoju spostrzegawczości, uwagi czy też pamięci. *Dziecko gaworząc wymawia przypadkowo sylaby np. la-la, ma-ma, jednak nie zna znaczenia słów powstałych z danych sylab*

- ***W tym okresie niepokojący objaw to przedłużony okres głużenia oraz niewystąpienie gaworzenia. Może to sugerować niesprawność słuchu, ponieważ dzieci niedosłyszące i niesłyszące nie gaworzą, a głużenie zanika u nich około 18 miesiąca życia. Na pewno ważnym, dodatkowym czynnikiem jest długa choroba u dziecka lub hospitalizacja. W takiej sytuacji warto przebadac słuch u dziecka oraz udać się do lekarza laryngologa lub foniatry.***

OKRES WYRAZU

- Okres wyrazu trwa mniej więcej od 1 do 2 roku życia

Dziecko w tym wieku powtarza proste słowa (zjawisko echolalii) i uczy się kojarzyć dany wyraz z określonym znaczeniem.

Charakterystyczne w okresie wyrazu są uproszczenia – dziecko opuszcza pierwszą lub ostatnią głoskę np. daj- da lub lampa- ampa.

Dziecko mając kłopot z wypowiedzeniem pewnej spółgłoski, ułatwia sobie to zadanie zastępując daną spółgłoskę inną np. zimno- timno

Stopniowo opanowuje coraz większą liczbę słów.

Bardzo często dzieci w tym wieku zniekształcają wyrazy. A pod koniec tego okresu mogą pojawić się proste, pierwsze zdania.

Rozwój w tym okresie jest bardzo zróżnicowany, dlatego nie porównujemy naszego dziecka do innych dzieci. W tym okresie bardzo dużo dzieci może mało mówić i nie

powinno być to powodem zmartwień. W tej fazie rozwoju należy zwrócić uwagę na poziom rozumienia mowy oraz reakcje dziecka na bodźce słuchowe. Jeżeli stwierdzimy, że dziecko nie rozumie poleceń lub nie słyszy prostych słów, to taka sytuacja powinna nas zaniepokoić

OKRES ZDANIA

Okres zdania trwa średnio od 2 do 3 roku życia

- Mowa dziecka ulega dalszemu doskonaleniu. Dziecko zaczyna operować zdaniami, na początku są to zdania pojedyncze i twierdzące. Potem zdania się wydłużają i wzbogacają o nowe części mowy - czasowniki, przymiotniki i zaimki. Pod koniec tego okresu pojawiają się zdania złożone oraz załączki mowy opowieściowej.
- Postęp widoczny jest również w artykulacji dzięki czemu dziecko w porównaniu do poprzedniego okresu zdolne jest do wypowiedzenia większej ilości głosek

Dziecko w tym okresie zniekształca jeszcze artykulację wielu wyrazów oraz używa ich w niewłaściwej formie gramatycznej. Nie jest to jednak powodem do niepokoju. Należy pamiętać aby w tym okresie nasza wymowa była staranna i poprawna, ponieważ dziecko zaczyna utrwalać sobie zasady funkcjonowania języka. Jako rodzice powinniśmy celowo wzbogacać nasze słownictwo w nowe wyrazy i formy gramatyczne. Ogromnym błędem jest naśladowanie mowy dziecka oraz używania form spieszczonych. Utrwala to niewłaściwe wzorce i opóźnia opanowanie prawidłowej budowy wyrazów.

W okresie zdania wystąpić może u dziecka tzw. jąkanie fizjologiczne. Jest ono normalnym zjawiskiem rozwojowym i na ogół w krótkim czasie zanika samoczynnie. Może jednak ulec utrwaleniu wówczas przekształca się w trudną do usunięcia wadę wymowy. Może tak się stać na skutek niewłaściwej

postawy rodziców, ich zbytnej wrażliwości i koncentracji na mowie dziecka i korygowania go. Zapewnijmy dziecku stabilizację emocjonalną, spokój oraz uregulowany tryb życia.

OKRES SWOISTEJ MOWY DZIECIĘCEJ

Ostatnim okresem, który scharakteryzujemy pod względem rozwoju mowy dziecka, będzie wiek przedszkolny, który jak sama nazwa wskazuje jest przygotowaniem dziecka do pójścia do szkoły. Trwa on od trzeciego do siódmego roku życia.

Okres swoistej mowy dziecięcej jest czasem, w którym dziecko swobodnie porozumiewa się z otoczeniem, *pomimo tego, że zdania nadal nie są dobrze zbudowane pod względem gramatycznym*. Błędy gramatyczne które popełnia dziecko są „błędami inteligentnymi” ponieważ wskazują na to, iż opanowało ono w pewnym stopniu reguły języka ojczystego. *Charakterystycznym dla danego etapu jest to, że dziecko podczas swoich wypowiedzi stosuje wiele uproszczeń, kontaminacji, a przede wszystkim tworzy nowe wyrazy tzw. neologizmy, które bywają zrozumiałe jedynie przez najbliższe osoby.* W okresie swoistej mowy dziecięcej słownik dziecka znacznie się powiększa. Wzrasta także liczba przymiotników, zaimków, przysłówków, liczebników i pozostałych części mowy

- Około 5, 6 roku życia dziecko wymawia poprawnie wszystkie głoski. Jeżeli dziecko w tym wieku nie wymawia co najmniej kilku głosek lub artykułuje je nieprawidłowo, konieczna jest konsultacja logopedyczna. Dziecko powinno opanować prawidłową wymowę wszystkich głosek przed podjęciem nauki szkolnej, gdyż wada wymowy może być przyczyną wielu poważnych problemów szkolnych, a w szczególności w prawidłowym opanowaniu przez dziecko nauki czytania i pisania.

NORMY ROZWOJOWE

Normą rozwojową jest, jeśli dziecko w wieku:

- **0 -1 roku** - komunikuje się z dorosłymi za pomocą krzyku, głuży, gaworzy, wymawia pierwsze wyrazy: mama, tata, baba, lala;
- **1 - 2 lat** - Używa prawie wszystkich samogłosek (a, e, i, o, u, y) z wyjątkiem nosowych (ą, ę) oraz wymawia niektóre spółgłoski (p, b, m, t, d, n, k, ś, ź, ć dź, ch). Pozostałe zastępuje innymi.
- **3 lat** - porozumiewa się prostymi zdaniami, wymawia wszystkie samogłoski i spółgłoski (p, pi, b, bi, m, mi, n, ni, f, fi, w, wi, t, d, n, l, li, ś, ź, dź, j, k, ki, g, gi, ch);

NORMY ROZWOJOWE

- **4 lat** – wymawia głoski s, z, c, dz;
- **5 – 6 lat** – wymawia głoski sz, ź, cz, dź;
- **6 – 7** – wymawia głoskę r;
- **7 lat** – ma utrwaloną poprawną wymowę wszystkich głosek oraz opanowaną technikę mówienia.

WADY WYMOWY

SYGMATYZM

- **MOWA DZIECIĘCA** (s, z, c, dz; sz, ź, cz, dź – ś, ź, ć, dź)
samochód – siamochód
szklanka – śklanka
- **SEPLENIENIE** (ś, ź, ć, dź; sz, ź, cz, dź – s, z, c, dz)

ślimak – slimak

szafa – safa

- SZEPLENIENIE (s, z, c, dz; ś, ź, ć, dź – sz, ż, cz, dż)

sosna – szoszna

śliwka – szliwka

- SEPLENIENIE MIĘDZYŻĘBOWE – wysuwanie języka między zęby

ROTACYZM

- PARAROTACYZM – zamiana głoski „r” na inną (najczęściej na l, j, ł)

rower – lowel

rura – juja

rak – łak

- ROTACYZM WŁAŚCIWY – rwanie gardłowe (dźwięk powstaje w gardle)

- KAPPACYZM

- PARAKAPPACYZM – zamiana głoski „k” na inną (najczęściej t)

kot – tot

kaktus - tattus

- GAMMACYZM

- PARAGAMMACYZM – zamiana głoski „g” na inną (najczęściej d)

gęś – dęś

garnek – darnek

- **MOWA BEZDŹWIĘCZNA**

ZAMIANA GŁOSEK DŹWIĘCZNYCH NA BEZDŹWIĘCZNE

bocian – pocian

dom – tom

woda – fota

zamek – samek

dzwonek – cwonek

zima – sima

żaba – szaba

dżem – czem

głowa – kłowa

PRZYCZYNY POWSTAWANIA WAD WYMOWY

- **ZMIANY ANATOMICZNE APARATU ARTYKULACYJNEGO**
(nieprawidłowa budowa języka, warg, podniebienia, zniekształcenie zgryzu, przerost trzeciego migdałka)
- **NIEPRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE NARZĄDÓW MOWY** (niska sprawność języka)
- **NIEPRAWIDŁOWA BUDOWA I FUNKCJONOWANIE SŁUCHU**

PRZYCZYNY POWSTAWANIA WAD WYMOWY

- **NIEPRAWIDŁOWE WZORCE JĘZYKOWE**
(mowa niani, wady wymowy)

- **NIEPRAWIDŁOWA ATMOSFERA, STYL WYCHOWANA I POSTAWY RODZICÓW**
(jąkanie , mutyzm)
- **BRAK STYMULACJI DO ROZWOJU MOWY**
(brak rozmów)
- Należy pamiętać, że każde dziecko rozwija się we własnym, swoistym tempie i niewielkie opóźnienia rozwoju mowy nie powinny być powodem do niepokoju. Stopień rozwoju mowy w danym momencie zależy od różnych czynników.
- Do najważniejszych należą psychofizyczny rozwój dziecka oraz wpływ środowiska.
- Opóźnienia w pojawianiu się poszczególnych stadiów rozwoju mowy nie powinny przekraczać 6 miesięcy, jeżeli któryś z etapów rozwoju mowy opóźnia się koniecznie skonsultuj się z logopedą.

O czym powinni pamiętać rodzice? WAŻNE!!!

- **Nie naśladowuj dziecięcej wymowy.**
W kontaktach z dzieckiem nie używaj spieszczeń. Niech „cio bobaśku” niech odejdzie w zapomnienie; używaj wszystkich, nie tylko najprostszych słów.
Naśladowanie języka dziecka utrudnia mu naukę poprawnej mowy.
- **Nie wymagaj zbyt wczesnego wymawiania poszczególnych głosek.**
Jeśli dziecko 3- letnie nie mówi głoski „r” nie jest to powód do niepokoju! Dziecko nie przygotowane pod względem sprawności narządów artykulacyjnych, niedostatecznie różnicujące słuchowo dźwięki mowy, a zmuszane do

artykulacji zbyt trudnych dla niego głosek, często zaczyna je zniekształcać, wymawiać nieprawidłowo. Tworzymy u dziecka w ten sposób błędne nawyki artykulacyjne, trudne do zlikwidowania.

- **Nie wyśmiewaj, nie karz, nie zawstydzaj dziecka za jego nieprawidłową wymowę.**
- **Nie przestawiaj dziecka leworęcznego na prawą rękę.** Jeśli dziecko jest leworęczne nie należy w okresie kształtowania się mowy zmuszać go do posługiwania się prawą ręką. Między rozwojem mowy a sprawnością ręki istnieje ścisły związek. U dzieci praworęcznych ośrodki mowy zlokalizowane są w lewej półkuli mózgowej, u leworęcznych – w prawej. Naruszenie w tym okresie naturalnego rozwoju sprawności ruchowej może prowadzić do opóźnienia umiejętności mówienia, bardzo często do zaburzeń mowy, a w szczególności do jąkania.

Zwracaj uwagę na zamykanie ust i oddychanie nosem (pod warunkiem, że nos jest drożny) - sprzyja to pionizacji języka i poprawnej artykulacji

- **Nazywaj rzeczy**

Gdy pociecha chwyci cię za nos- powiedz, że „to nos”. Gdy bawicie się pluszakiem opisz- „to jest miś, tu ma oczko, tu nosek, a tu czerwoną bluzeczkę w zielone kropki”. Kiedy siadacie do obiadu- pokazuj i nazywaj przedmioty- w ten sposób uczysz jak kojarzyć słowo z obrazem i przedmiotem. Nowe słowa powtarzaj wiele razy.

- **Zadawaj pytania**

Oglądając książeczkę lub zabawkę możesz zadawać pytania: „gdzie miś ma nosek?”, a malec będzie wskazywał odpowiedź. Uwaga- badania wykazały istnienie silnego związku pomiędzy

ilością czasu poświęcanego przez rodziców na „dialog” z dzieckiem, a intelektualnym rozwojem dziecka.

- **Mów tak, jak chciałabyś, by mówiło twoje dziecko.**

To od ciebie maluch uczy się mówić i to ty utrwalasz jego wzorce. Mów spokojnie, powoli i wyraźnie; nie zdrabniaj przesadnie - niech marcheweczka zostanie jednak marchewką.

Wypowiedzi otoczenia powinny być dźwiękowo poprawne. Dziecko uczy się przez naśladownictwo. Do dziecka mówimy powoli, dokładnie i wyraźnie, unikając spieszczeń i zdrobnień. Wymowa ta staje się dla dziecka wzorem. Jeżeli dziecko będzie miało właściwy przykład, jego mowa będzie się kształtować poprawnie pod względem słownikowym, składniowym i gramatycznym. Dlatego też, w okresie kształtowania się mowy, dziecko nie powinno mieć kontaktu z osobami, które mają wadę wymowy. Wadliwa wymowa otoczenia wywołuje i utrwala wadliwą wymowę dziecka. Na wymowę oraz opanowanie zasad poprawności językowej ujemny wpływ ma także równoczesna nauka języka obcego i ojczystego przed ukończeniem 4-5 roku życia.

- **Bądź komentatorem**

Opowiadaj maluchowi o wszystkim, co je otacza, mów jak najwięcej i jak najczęściej- bądź po prostu komentatorem waszego życia.

- **Baw się dźwiękami**

Pokazując dziecku zwierzę, pod obrazek podłóż glos- używaj słów dźwiękonaśladowczych: „kwa, kwa”, „miau miau” czy „hau, hau”- przy okazji nauki rozbawisz też malucha.

- **Bądź narratorem**

Kup książeczki, czytajcie i oglądajcie je wspólnie- tobie przypadnie rola narratora- czytaj i opisuj zatem wszystko, co widzisz: „To jest chłopiec. Chłopiec bawi się piłką. Piłka jest czerwona”- w ten sposób maluch uczy się nowych słów. Następnie poproś dziecko, aby spróbowało opowiedzieć co widzi na obrazku.

- **Powtarzaj się**

Wydaje ci się, że oglądanie dziesiąty raz tej samej książeczki opatrzonej tym samym twoim komentarzem jest nudne? Nie dla malucha- on lubi to, co jest mu znane, a dzięki powtórzeniom wszystko szybko zapamiętuje.

- **Słuchajcie muzyki, śpiewajcie piosenki**

Włączaj muzykę, którą lubisz- pamiętaj tylko, żeby nie była zbyt głośna. Śpiewaj piosenki nawet wtedy, kiedy uważasz, że zdecydowanie nie powinnaś- dla dziecka twój głos jest i tak najpiękniejszy.

- **Zwracaj uwagę, aby dziecko jak najwięcej pokarmów gryzło.**

Zachęcaj dziecko do gryzienia i żucia pokarmów stałych, np. skórki od chleba - ma to pozytywny wpływ na poprawę sprawności aparatu artykulacyjnego.

- Uwaga-zaburzenia połykania i żucia mogą poprzedzić zaburzenia mowy.

- **Ciesz się każdym słowem**

Zachęcaj dziecko do mówienia, chwal je- ale nie zmuszaj go do niczego i nie popędzaj. Zachwyt i radość mamy nad choćby najmniejszym osiągnięciem to najlepsza zachęta dla malca. Kiedy dziecko zobaczy twą radość, wie, że warto się starać.

- **Niech maluch widzi jak mówisz**

Od samego urodzenia dzieci uwielbiają patrzeć na innych, lubią też, gdy się do nich mówi. Świetną zabawą będzie zatem dla malca obserwowanie twojej twarzy wtedy, gdy coś opowiadasz- dziecko przyglądając się, uczy się otwierać usta i właściwie układać je do różnych dźwięków.

- **Zachęcaj do posługiwania się mową**

Postaraj się, by maluch powoli zamieniał gesty na słowa (oczywiście w miarę swoich możliwości) i jeśli pokazuje paluszkami pokój obok spytaj, czy chcesz, żebyście poszli właśnie TAM?

- **Nie zaniedbuj chorób uszu**

Nie leczone mogą powodować niedosłuch, a w następstwie wady wymowy.

- **Jeśli dziecko osiągnęło już wiek, w którym powinno daną głoskę wymawiać, a nie robi tego, zasięgnij porady logopedy.**

TERAPIA LOGOPEDYCZNA

1. ETAP PRZYGOTOWAWCZY

(ćwiczenia oddechowe, fonacyjne, artykulacyjne)

2. ETAP WŁAŚCIWEJ PRACY LOGOPEDYCZNEJ

(głoska w izolacji np. sz)

3. ETAP UTRWALANIA WYWOŁANEGO DŹWIĘKU

- sylaby (nagłos – sza, śródgłos - asza, wygłos – asz)
- wyrazy(nagłos - szafa, śródgłos - maszyna, wygłos – kosz)
- pary wyrazowe (szerokie szyny)
- zdania (Szymon szyje koszule na maszynie.)

- **mowa potoczna (wiersze, opowiadania, historyjki obrazkowe)**

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego

Sprawność aparatu artykulacyjnego jest bardzo ważna dla wyrazistości naszych wypowiedzi. Wymawianiu poszczególnych dźwięków mowy towarzyszy poruszanie się warg, języka, podniebienia miękkiego i żuchwy. Ruchy te muszą być bardzo dokładne, tzn. powinny być wykonane w ściśle określony sposób, a także w danym miejscu jamy ustnej. Na przykład przy realizacji głoski s niezbędne jest zbliżenie siekaczy do siebie, co możliwe jest tylko przy prawidłowym zgryzie. Tak więc dla poprawnego artykułowania dźwięków mowy konieczna jest zarówno sprawność, jak i prawidłowa budowa aparatu artykulacyjnego.

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego mają na celu:

- usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego i żuchwy (dolnej ruchomej szczęki),
 - opanowanie umiejętności świadomego kierowania ruchami narządów artykulacyjnych,
 - wyrobienie wrażliwości miejsc i ruchów w jamie ustnej, istotnych dla prawidłowego wymawiania dźwięków,
 - usprawnienie koordynacji ruchowej w zakresie aparatu artykulacyjnego,
 - wyuczenie prawidłowego połykania.
-
- Zestaw i proporcje ćwiczeń uzależniamy od realizacji określonego celu.

Ćwiczenia powinny być prowadzone codziennie (kilka razy w ciągu dnia) przez 5 - 10 minut. Trzeba jednak pamiętać, że czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka. Ćwiczenia staramy się urozmaicać, prowadzić w formie zabawowej, szczególnie dla dzieci młodszych. Na początku ćwiczymy z dzieckiem przed lustrem, kiedy potrafi już wykonać je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzącą się okazję: spacer, jazdę samochodem czy drogę do przedszkola. Ćwiczenia

artykulacyjne powinny być wykonane dokładnie, dlatego nie jest wskazany pośpiech, ani zbyt duża liczba ćwiczeń w ciągu jednych zajęć. Korzystniej jest powtarzać je przy różnych okazjach, aż zostanie osiągnięta precyzja i szybkość ruchów narządów artykulacyjnych.

- **PAMIĘTAJMY!** Efektywność ćwiczeń możliwa jest tylko poprzez wielokrotne powtarzanie.

Ćwiczenia usprawniające wargi

- **Balonik** - nadymanie policzków, usta ściągnięte (dla urozmaicenia bawimy się w baloniki, które pękają przekłute palcami).
- **Całuski** - usta układamy w "ciup" i 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.
- **Kto silniejszy?** - napinanie warg w pozycji rozciągniętej. Dwie osoby siedzące naprzeciw siebie trzymają ustami kartkę papieru i każdy ciągnie w swoją stronę. Uwaga - dajmy dziecku szansę wygrania zawodów.
- **Rybka** - powolne otwieranie i zamykanie warg tworzących kształt koła, zęby "zamknięte"
- **Świnka** - wysuwanie obu warg do przodu, udając ryjek świnki.
- **Wąsy** - wysuwanie warg jak przy wymawianiu u, położenie na górnej wardze słomki lub ołówka i próby jak najdłuższego utrzymania.
- **Drzwi do domu** - buzia to domek krasnoludka, a wargi to drzwi do domku. Pokaż jak wargi ściągnięte do przodu, otwierają się i zamykają.
- **Straż pożarna** - wyraźne wymawianie samogłosek w parach: e o, i u, a u
- **Suszarka** - utrzymywanie przy pomocy warg słomki, wciąganie powietrza nosem, wydychanie przez słomkę na dłoń (odczuwanie ciepłego powietrza).

- **Pojazdy** - naśladowanie poprzez wibrację warg warkotu motoru, helikoptera.itp.

Ćwiczenia usprawniające język (pionizacja)

- Dotykamy 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 rodzynek, pastylek pudrowych, cukierków halls (z wgłębieniem w środku) itp.
- Zlizywanie nutelli, mleka w proszku itp. z podniebienia przy szeroko otwartych ustach.
- **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.
- **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- **Karuzela** - dzieci bardzo lubiś 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.
- **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, naśladowując wbijanie gwoździa.
- **Żyrafa** - ma długą szyję, wyciąga mocno szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, 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.

Ćwiczenia żuchwy

- **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.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- **Zmęczony piesek** - język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydychanie powietrza ustami.
- **Chory krasnoludek** - kaszlenie 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.
- **Kukułka i kurka** - wymawianie sylab:
ku - ko, ku -ko,
uku - oko, uku - oko,
kuku - koko, kuku - koko.
- **Chory krasnoludek** - zabawa fabularyzowana
Krasnalek był chory i leżał w łóżeczku i przyszedł pan doktor
 - Jak się masz krasnalku?
 Krasnalek kaprysi, ziewa, nie chce jeść, nie chce pić. Chyba się przeziębił:
 - Ziewa szeroko z opuszczoną nisko dolną szczęką:
aaaaaaaaaa
 - Nie chce jeść i bardzo chudnie: wciąganie policzków
 - Kaszle: z wysuniętym na zewnątrz językiem
 - Chętnie ssie smoczek: naśladowanie odruchu ssania
 - Bardzo marudzi: mmmm (murmurando)

Wzywamy pogotowie, pogotowie jedzie: eo, eo, au, au, ay, ay, iu, iu, yu, yu

Pan doktor zaleca:

- Płukanie gardła (gulgotanie)
- Połykanie pastylek (naśladowanie połykania)
- Oglądanie gardła w lusterku (podczas wymawiania samogłosek)

Krasnalek zmęczony zabiegami ziewa (szeroko), ziewa i usypia:

- Chrapie (na wdechu)
- Chrapie (na wydechu)

Budzi się. Będzie brał inhalacje:

- Zaciska na przemieszanie dziurki nosa (w tym czasie oddycha wolną dziurką)
- Wdycha powietrze nosem - wydycha ustami.

Krasnalek czuje się już lepiej - sprawdza czy gardło go jeszcze boli

Trzyma ręką gardło i wymawia sylaby (przy szeroko otwartych ustach):

ga go ge gu gy

ka ko ke ku ky

oko eke uku aku

ago ego ugu ogo

ga go ge gu gy

Zdrowy krasnoludek ma apetyt, zamyka usta i żuje coś smacznego (naśladowanie żucia). Po posiłku krasnal dostał czkawkę:

Ap-ap, op-op, up-up, ep-ep, yp-yp, ip-ip.

Kiedy czkawka minęła postanowił pobawić się kolorowymi skrawkami papieru, które zdmuchiwał z blatu stołu. Papierki frunęły daleko, bo krasnal dmuchając na nie mówił: pa, po, pe, pi, pu, py (moment zwarcia przy p przedłużyć). Kiedy buzia mu się zmęczyła postanowił dmuchać na papierki przez nos.

Oddychanie jest naturalną czynnością fizjologiczną, niezbędną do życia, a także bardzo ważną dla poprawnego mówienia oraz prawidłowego rozwoju i funkcjonowania aparatu artykulacyjnego.

1. Wstęp

W dzień i podczas snu dziecko powinno oddychać nosem. Taki tor oddechowy zapewnia właściwy rozwój aparatu artykulacyjnego. Nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na wymowę.

Oddychanie przez usta powoduje, że powietrze przepływające ponad językiem utrudnia jego właściwą pionizację. Dziecko ma w związku z tym problemy z artykulacją głosek wymagających podniesienia czubka języka /sz, ż, cz, dż, l, r/.

W czasie mówienia powietrze wdychane jest głównie ustami a wydech ustami lub nosem, w zależności od wypowiedzianych dźwięków. Prawidłowy oddech podczas wypowiedzi to rytmiczny szybki wdech wykonany bez podnoszenia ramion i powolny, długi wydech, podczas którego odbywa się wypowiedź.

Dzieci mające kłopoty z prawidłowym gospodarowaniem powietrzem mówią niewyraźnie, nawet jeśli nie mają zaburzeń artykulacyjnych. Zacinają się przy mówieniu, przerywają kwestie w najmniej spodziewanym momencie, "połykają" końcówki wyrazów. Mówią za głośno lub zbyt cicho. W mowę zaangażowane jest całe ciało. Dziecko mówiąc unosi ramiona, wyciąga szyję, staje na palcach itp.

Celem ćwiczeń oddechowych jest:

- poszerzenie pojemności płuc,
- wzmocnienie mięśni biorących udział w oddychaniu,
- wyrobienie toru oddechu przeponowego,
- odróżnienie fazy wdechu i wydechu,
- wyrobienie umiejętności szybkiego, pełnego wdechu i wydłużonej fazy wydechowej,
- dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi,
- zsynchronizowanie pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy:

- w przewietrzonym pomieszczeniu
- przed jedzeniem lub 2–3 godziny po posiłku
- systematycznie 2–3 razy dziennie przez ok. 2–3 min

Ćwiczenia oddechowe rozpoczynamy od ćwiczeń, w czasie których dziecko powinno jedynie „bawić się” oddechem. Stopniowo przechodzimy do ćwiczeń trudniejszych, a więc ćwiczeń oddechowych połączonych z elementami gimnastyki całego ciała lub ćwiczeniami fonacyjnymi. Nowe elementy wprowadzamy, gdy dziecko opanowało wcześniejsze etapy kontroli oddechu.

Każde dziecko ma własny indywidualny rytm oddechu, inną pojemność płuc. Dlatego ćwiczenia te każde dziecko wykonuje zgodnie ze swoimi możliwościami.

2. Zestaw ćwiczeń usprawniających prawidłowy oddech

1. Chłodzenie gorącej zupy.
2. Wąchanie kwiatów, zapachów, potraw, kosmetyków.
3. Dmuchanie na zmarzniętą szybę, chuchanie na złączone dłonie.
4. Zdmuchiwanie kropli deszczu, płatków śniegu, piórek, listków w czasie zabaw w przedszkolu i podczas spacerów.
5. Nadmuchiwanie balonów.
6. Nabieranie powietrza nosem przy zamkniętej buzi i wypuszczanie przy jednoczesnej artykulacji głoski np. /s/ lub /f/.
7. Zdmuchiwanie chrupek, piłeczek, kawałków waty z gładkiej a następnie szorstkiej powierzchni.
8. Dmuchanie na płomień świecy tak, aby go nie zgasić.
9. Dmuchanie na styropianowe zabawki pływające po wodzie (zabawa “Zawijanie do portu”).
10. Puszczanie baniek mydlanych. Dmuchamy na zmianę:
długo – krótko – jak najdłużej
słabo – mocno – jak najmocniej (gotuje się, kipi)
11. Dmuchanie na wiatraczki, w gwizdki.
12. Gwizdanie.

13. Dmuchiwanie na paski papieru lub wycięte z kolorowego papieru zabawki (zwierzęta, kwiatki, listki, gwiazdki itp.) umieszczone na nitkach i umocowane na stelażu, tak aby jak najdłużej utrzymały pozycję wychylną.

14. Dmuchiwanie do celu, np. papierowych, styropianowych lub zrobionych z wacików zabawek (rybki do stawu, pajak na pajęczynę, myszki do norki, pies do kości itp.).

15. Dmuchiwanie na wycięty z papieru grzebień, od strony lewej do prawej, tak, aby na jednym wydechu wychyliły się wszystkie zęby grzebienia.

16. Oddychanie w pozycji leżącej z zabawką ułożoną na brzuchu ("Kołysanka").

17. Naśladowanie na jednym wydechu śmiechu różnych osób np. dziewczynka: hi, hi, hi, chłopiec: ha, ha, ha, staruszka: he, he, he, mężczyzna: ho, ho, ho.

18. Fonacja samogłosek lub spółgłosek /s, z, sz, ż, w, f/ na jednym wydechu podczas zabawy np. jazda samochodu z przedszkola do garażu, droga ślimaka z lasu do domu itp.

19. Zabawy fonacyjne samogłoskami aaa..., ooo..., uuu..., eee..., yyy ..., iii ...

20. Łączenie samogłosek w pary, po trzy aż do sześciu: aaauuu, aaaooouuu itp.

21. Liczenie na jednym wydechu 1, 2, 3, 4, 5....

22. Wyliczenie na jednym oddechu jak najwięcej wron :

„Jedna wrona bez ogona

druga wrona bez ogona

trzecia wrona bez ogona

(...)

a ta jedenasta, wrona ogoniasta.