

## Szczypta teorii, gdyż należy rozumieć, aby pomagać.

Normą rozwojową jest, jeśli dziecko w wieku:

- 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, l, li, ś, ź, ć, dź, j, k, ki, g, gi, ch].
- 4 lat – wymawia [s, z, c, dz].
- 5 – 6 lat – wymawia [sz, ż, cz, dż, r]
- 7 lat – ma utrwaloną poprawną wymowę wszystkich głosek oraz opanowaną technikę mówienia

Nieprawidłowości w mówieniu naszych dzieci można podzielić na dwie grupy:

1. wady wymowy,
2. niedokończony rozwój mowy.

**Wada wymowy** to zaburzenia, deformacje dźwięku (powstają głoski, które nie należą do zasobu głosek języka polskiego). W przypadku występującego **zaburzenia** konieczna jest interwencja logopedy. Im wcześniej, tym skuteczniejsza terapia.

Są to najczęściej:

- **Seplenienie międzyczębowe** – dotyczy może głosek [s, z, c, dz], [sz, ż, cz, dż], [ś, ź, ć, dź]. W czasie wymowy język wsuwa się między zęby.
- **Seplenienie boczne** – dotyczy ww. głosek. Język ułożony jest niesymetrycznie, dźwiękom towarzyszy charakterystyczne, nieprzyjemne dla ucha brzmienie.
- **Reranie** – dotyczy głoski [r]. Zamiast drgań czubka języka głoska ta może być wymawiana poprzez drgania języczka podniebiennego, warg, policzków. Proszę sprawdzić czy podczas wymowy głoski r język uniesiony jest ku górze i czy widać jego wibracje.
- **Ubezdźwięcznianie** – głoski dźwięczne wymawiane są bezdźwięcznie, bez drgań wiązadeł głosowych bada – pada.
- **Nosowanie** – głoski nosowe: m, mi, n, ni, ą, ę wymawiane są ustnie, głoski ustne wymawiane są nosowo.

W przypadku występującego **opóźnienia rozwoju mowy** charakterystyczna jest wymowa typowa dla wcześniejszych okresów życia dziecka. Wadliwa wymowa może, lecz nie musi ustąpić samoistnie.

**Opóźnieniem rozwoju mowy** jest do 6 roku życia zastępowanie głosek trudniejszych do wymówienia głóskami łatwiejszymi np.

sanki – sianki,

szkoła – skoła,

rak – lak

Takie zastępowanie , będące przejawem nieukończonego rozwoju mowy nie traktujemy jako wady wymowy, ale musimy nad nim pracować, by pomóc dziecku.

Natomiast powyżej 7 roku życia tego typu deformacje głósek traktowane są jak wady wymowy.

### **Rodzic – co może zrobić?**

W procesie kształtowania się mowy dziecka dużą rolę odgrywają rodzice i całe otoczenie, w którym ono przebywa.

Dlatego, jeśli dziecko ma trudności w mówieniu, może to wynikać z języka otoczenia. Niekiedy sami rodzice przyczyniają się do tych problemów, na przykład wtedy, gdy przemawiają do niego w sposób pieszczotliwy, zniekształcając wyrazy.

Mając taki wzór do naśladowania, dziecko zaczyna wymawiać nieprawidłowo.

Rodzice nie powinni też chwalić dziecka za jego pieszczotliwą wymowę, gdyż później używa jej ono świadomie, chcąc sprawić rodzicom przyjemność.

Idealnie byłoby, gdyby rodzice dbali, aby ich dziecko już od pierwszych tygodni życia miało dobry wzór wymowy.

**Do dziecka trzeba mówić dużo, ale powoli i wyraźnie, zdaniami krótkimi, o rzeczach dla niego zrozumiałych.**

Często rodzice nie uświadamiają sobie tego, że ich dziecko ma wadę wymowy; są tak osłuchani z wymową dziecka, że uważają ją za normalną. Inni wiedzą, że dziecko źle wymawia, ale czekają, aż „z tego wyrośnie”, co najczęściej jest błędem.

Tymczasem wady wymowy mają bardzo przykre następstwa:

- Dziecko wyśmiewane traci zaufanie do otoczenia, wzrasta u niego niechęć do mówienia,
- Ma trudności w pisaniu, ponieważ pisze tak, jak mówi.

### **Fundamenty pracy z dzieckiem:**

- Rodzice często sądzą, że dziecko wymawia źle, bo mu się nie chce powiedzieć dobrze i że wystarczy kazać mu powtórzyć dany wyraz.
- Dziecko trzeba najpierw nauczyć wytwarzać prawidłową głóskę i dopiero po okresie utrwalania jej można wymagać, aby ją wymawiało.

- **Cierpliwość, łagodność i wyrozumiałość** ze strony rodziców są niezbędnym warunkiem uzyskania jakichkolwiek wyników.
- Dzieci ćwiczą chętnie, jeżeli lekcje trwają krótko i mają charakter zabaw i gier.

Rola rodziców w pracy z dzieckiem z **prawidłowym rozwojem mowy**:

- Ośłuchiwać dziecko z poprawnym brzmieniem głosek, których ono jeszcze nie wymawia /poprzez oglądanie obrazków i nazywanie przedstawionych na nich przedmiotów – dany wyraz można wypowiadać parokrotnie z dużą wyrazistością, nie żądając jednak od dziecka powtarzania, nie poprawiając jego złych wypowiedzi/.

**Prawidłowy rozwój mowy zależy od:**

- Sprawności narządów artykulacyjnych,
- Poziomu percepcji słuchowej,
- Ogólnego rozwoju intelektualnego.

### **Niesprawność narządów artykulacyjnych**

W przypadku każdej z głosek język, wargi, podniebienie miękkie, więzadła głosowe muszą przyjąć położenie typowe dla danej głoski.

#### **PRZYKŁAD 1**

Podczas wypowiedzania głosek [sz, ż, cz, dż] język unosi się do góry do wałka dziąsłowego.

W przypadku, gdy sprawność mięśni języka jest niska, język przyjmuje położenie za dolnymi zębami nie unosząc się do góry, w wyniku czego zamiast głoski [sz] powstaje głoska [s].

#### **PRZYKŁAD 2**

Głoska [r] – podlega zwarcia czubka języka z górnymi dziąsłami, przy jednoczesnym drganiu więzadeł głosowych oraz drganiach czubka języka.

Często przy braku drgań czubka języka powstają deformacje tej głoski lub jest ona zamieniona na głoskę [l], łatwiejszą do wymówienia.

Niesprawne podniebienie miękkie jest przyczyną nosowania.

Często przyczyną wad wymowy mogą być:

- Trudności w oddychaniu przez nos powodują nosowanie lub seplenie międzyzębowe
- Brak siekaczy
- Przerost trzeciego migdałka
- Rozszczep warg i podniebienia
- Wady zgryzu, np. zgryz otwarty, powodujący często seplenie międzyzębowe.

### Poziom percepcji słuchowej

*Na poziom percepcji słuchowej składa się :*

- Słuch fizjologiczny /niedosłuch/ upośledzenie ostrości słuchu, czasem tak małe, że niezauważalne przez otoczenie i przez dziecko.
- Słuch fonematyczny – mowny ( zdolność rozpoznawania i różnicowania dźwięków mowy) Zaburzenia w analizie i syntezie słuchowej: dziecko nie potrafi wyodrębnić głosek, sylab w wyrazie, połączyć głoski w sylaby czy w wyrazy.
- Pamięć słuchowa
- Umiejętność kojarzenia (wiązania) aktualnych bodźców z poprzednim doświadczeniem.

### Bardzo ważne: układanie czubka języka na podniebieniu.

Normalna pozycja spoczynkowa języka – czubek języka oparty o podniebienie.

Po ukończeniu 3 roku życia – po wypełnieniu się łuków dziąsłowych zębami, **język nie powinien opuszczać jamy ustnej w trakcie mówienia.**

Dzieci w wieku przedszkolnym często mają kłopoty z wertykacją (ruchami języka w pozycji pionowej) języka oraz opieraniem czubka języka o podniebienie.

Język albo płasko zalega na dnie jamy ustnej, albo wychodzi poza łuki zębów – wtedy usta są rozchylone.

Oba te zjawiska są bardzo niepożądane. Dlaczego?

- Gdy język leży płasko – dochodzi do zmian w obrębie żuchwy – przodozgrzyz.
- Gdy język leży między zębami – dochodzi do tyłozgryzu.

Brak pionizacji języka może być skutkiem:

- Ssania palca,
- Ssania smoczka, gryzaków,
- Karmienia butelką,
- Nawykowego oddychania ustami.

Skutki logopedyczne braku wertykacji/ pionizacji języka:

- Międzyzębowa realizacja t, d, n, r, s, z, c, dz.
- Seplenienie, zastępowanie szeregu (sz, ż, cz, dż) głoskami (s, z, c, dz)

### **Działania korekcyjne, czyli jak pomagać?**

- Wymawianie słów z głoską [l].
- Powtarzanie zdań z wyrazami z głoską [l].
- Zabawa „Język Alów” (Dodajemy – al do wyrazów kończących się spółgłoską.np.

lis + al = lisal

kot + al = kotal

- Zabawa „Język na gumce”- przy szeroko otwartych ustach wypowiadamy sylaby: al., el, yl, il – bez ruchów żuchwy.

### **Nauka oddychania przez nos**

Należy pamiętać o tym, aby dziecko zamykało buzię, także podczas snu, a także odzwyczajając je od ssania pustego smoczka.

Gdy buzia jest sporadycznie otwarta mówimy do dziecka – zamknij buzię,

Gdy buzia jest stale otwarta stosujemy automasaż warg (dziecko kładzie palce wskazujące na górnej wardze, kciuki zaś na dolnej – zwrócone koniuszkami do siebie i masuje równocześnie, symetrycznie prawą ręką – w prawo, lewą ręką – w lewo. Przy tym samym ułożeniu palców – lekko wyciąga wargi do przodu).

Bawimy się też w konika – parskanie, cmokanie, kłaskanie.

Pamiętamy także o wysiakiwaniu nosa. Konsultujemy problem z lekarzem rodzinnym, może przerośnięty migdałek lub krzywa przegroda nosowa przeszkadzają w oddychaniu?

### **Jak postępować, aby rozwój mowy dziecka przebiegał prawidłowo.**

- Wypowiedzi osób z najbliższego otoczenia powinny być poprawne. Do dziecka należy mówić powoli, wyraźnie. Należy unikać języka dzieciennego (spieszczania) w trakcie rozmowy z dzieckiem.
- W okresie kształtowania mowy dziecko nie powinno długo przebywać z osobami, które mają wady wymowy, ponieważ wadliwa wymowa otoczenia wywołuje i utrwała wadliwą wymowę dziecka.

- Dziecko powinno reagować na aktywność uczuciową i słowną otoczenia. W przypadku, gdy brak takiej reakcji, można podejrzewać niedosłuch. Konieczna jest wtedy kontrola lekarska.
- Nie należy gasić naturalnej skłonności dziecka do mówienia obojętnością, cierpką uwagą, lecz słuchać uważnie wypowiedzi, zadawać dodatkowe pytania, co przyczyni się do korzystnego rozwoju mowy.
- Nie wolno poprawiać wymowy dziecka, żądać by kilkakrotnie powtarzało dane słowo, zawstydzać, karać za wadliwą wymowę. Hamuje to chęć do mówienia, a co za tym idzie w konsekwencji dalszy rozwój mowy.
- Wskazane jest częste opowiadanie dziecku bajek, czytanie, oglądanie wspólne filmów i rozmawianie na ich temat.
- Nie należy zaniedbywać chorób uszu, gdyż nie leczone mogą powodować niedosłuch, a w następstwie dyslalię lub niemotę.
- Jeśli dziecko ma nieprawidłową budowę narządów mowy (rozszczepty warg, podniebienia, wady zgryzu lub uzębienia), konieczne jest zapewnienie opieki lekarza specjalisty, gdyż wady te są przyczyną zaburzeń mowy.
- Dziecka leworęcznego nie należy zmuszać do posługiwania się ręką prawą w okresie kształtowania się mowy. Naruszanie w tym okresie naturalnego rozwoju sprawności ruchowej zaburza funkcjonowanie mechanizmu mowy. Prowadzi to często do zaburzeń mowy, a w szczególności do jąkania.
- Nie należy wymagać zbyt wczesnego wymawiania poszczególnych głosek. 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.
- Jeśli dziecko osiągnęło już wiek, w którym powinno daną głoskę wymawiać, a nie robi tego, zasięgnijmy porady logopedy.

## Ćwiczenia logopedyczne dla dzieci, które można wykonać w domu.

\* **Ćwiczenia słuchowe** – stanowią one bardzo ważną grupę ćwiczeń logopedycznych, ponieważ często opóźnienia czy zaburzenia rozwoju mowy pojawiają się na skutek opóźnień rozwoju słuchu fonematycznego/ tzw. słuchu mownego/. Stymulując funkcje słuchowe przyczyniamy się do rozwoju mowy dziecka.

### Przykłady dla dzieci młodszych:

1. „ Co słyszę?” – dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i nasłuchują, rozpoznają odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.
2. „ Zgadnij, co wydało dźwięk?” – uderzanie pałeczką w szkło, fajans, metal, kamień, drewno itp. Toczenie różnych przedmiotów po podłodze / np. piłki, kasztana, kamienia/, rozpoznawanie odgłosu przez dzieci.
3. Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie – groch, kamyki, gwoździe, cukier, kasza itp.
4. Uderzanie o siebie klockami, łyżeczkami, garnuszkami; uderzanie łyżeczką o pustą szklankę, o szklankę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gniecenie papieru, przelewanie wody( z wysokości, z niska), drapanie po szkle, papierze, stole.
5. Rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku – miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (dużo- mało), głośności ( cicho – głośno).
6. Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.
7. Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt: kota, psa, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi itp.
8. Rozróżnianie odgłosów pojazdów: samochodu, pociągu, motoru, traktora itp.
9. Rozpoznawanie po dźwięku różnych urządzeń domowych, np. odkurzacz, mikser, suszarka, pralka itp.

### Przykłady dla dzieci starszych:

1. Wyróżnianie wyrazów w zdaniu. ( stawiamy tyle klocków, rysujemy tyle kółeczek, klaszczemy tyle razy ile słów słyszy dziecko w wypowiedzianym zdaniu).
2. Wydzielanie sylab w wyrazach poprzez wystukiwanie sylab, wyklaskiwanie, badanie ile razy opadnie żuchwa / na rękę/ przy wybrzmiewanie sylab.

3. Nazywanie obrazków – dziecko kończy wyraz po pierwszej sylabie wypowiedzianej przez logopedę, nauczyciela, rodzica, a potem odwrotnie – dziecko zaczyna.
4. Dzielenie na sylaby imion dzieci / na początku łatwych/.
5. Wyszukiwanie imion dwu- i trzysylabowych.
6. Wyszukiwanie słów z podaną przez n-la sylabą.
7. Rozpoznawanie określonej sylaby w rozsypance sylabowej, np. ba, pa, ta, da, la, ra.
8. Wyszukiwanie imion rozpoczynających się od samogłoski, następnie od podanej spółgłoski.
9. Wydzielanie spółgłosek nagłosowych przez przedłużanie nagłosu, np. ssssamolot, szszszafa. Przy pomocy ilustracji – wyszukiwanie przedmiotów, których nazwy rozpoczynają się na daną głoskę.
10. Wydzielanie spółgłoski wygłosowej.
11. Dzielenie na głoski łatwych a następnie coraz trudniejszych słów.
12. Ćwiczenia z paronimami: bułka – półka, domek – Tomek, koza – kosa itp.
13. Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej

#### \* Ćwiczenia oddechowe:

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia prowadzone są najczęściej w formie zabawowej, przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp. Są także wplatane w opowieści i zabawy ruchowe.

Przykłady:

1. Wdech nosem ( usta zamknięte) i wydech ustami.
2. Dmuchanie na płomień świecy.
3. Dmuchanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek.
4. Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.
5. Chłodzenie „ gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.



6. „Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
7. Chuchanie na zmarznięte ręce.
8. Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffff, szszsz.
9. Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „sssss”.
10. Nadmuchiwanie balonika.
11. Naśladowanie syreny – „eu-eu- eu”, „ au-au-au” – na jednym wydechu.
12. Wyścigi chrupek – dmuchanie w parach.
13. Dmuchanie na piórko, aby nie spadło.
14. Liczenie na jednym wydechu.
15. Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.
16. Powtarzanie zdań szeptem.
17. Naśladowanie śmiechu różnych osób:
  - staruszki: che- che- che
  - kobiety – wesołe cha- cha- cha
  - mężczyźni – rubaszne ho- ho- ho
  - dziewczynki – piskliwe, chichotliwe chi- chi- chi.

\* **Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych**

**U większości dzieci z wadą wymowy występuje obniżona sprawność narządów artykulacyjnych / języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego/..**

Czasem przyczyną wady wymowy są nieprawidłowości w budowie anatomicznej narządów mowy, np. zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe, przerośnięty język, zbyt duża masa języka, rozszczep wargi itp.

Przyczyną bywają także, szczególnie u dzieci młodszych, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego połykania.

Ćwiczenia logopedyczne początkowo powinny być wykonywane przy kontroli wzrokowej – przed lustrem, stopniowo przechodząc do ćwiczeń bez kontroli wzroku. Większość ćwiczeń wymaga wielokrotnego powtarzania, więc konieczne jest stosowanie metod zabawowych podczas ćwiczeń oraz zmiany środków.

### Ćwiczenia warg:

1. Wymawianie na przemian „ a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
2. Oddalanie od siebie kącików ust – wymawianie „ iii”.
3. Zbliżanie do siebie kącików ust – wymawianie „ uuu”.
4. Naprzemienne wymawianie „ i – u”.
5. Cmokanie.
6. Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
7. Masaż warg zębami ( górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
8. Dmuchiwanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
9. Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y, o-a-y-i-u, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o.
10. Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
11. Wysuwanie warg w „ ryjek”, cofanie w „ uśmiech”.
12. Wsuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
13. Wsuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

### Ćwiczenia języka:

1. „ Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
2. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.

3. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
4. Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
5. Kląskanie językiem.
6. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / żuchwa opuszczona/.
7. Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust.
8. Rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
9. Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
10. Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
11. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

### **Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:**

1. Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
2. Płukanie gardła ciepłą wodą.
3. „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
4. Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
5. Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, uk...
6. Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, lgi, ago, egę itp.
7. Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

### **Ćwiczenia policzków:**

1. Nadymanie policzków – „gruby miś”.

2. Wciąganie policzków – „chudy zajaczek”.
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
4. Naprzemiennie „gruby miś” – „chudy zajaczek”.
5. Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

### **Ćwiczenia prawidłowego połykania**

/ wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym/:

1. Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
2. Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
3. Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
4. Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.

### **Ćwiczenia w skrócie**

#### **Aby usprawnić język:**

- mlaskamy,
- układamy język w rurkę,
- klaskamy (jak robi konik?),
- wypychamy językiem policzki,
- układamy język w „koci grzbiet”,
- wsuwamy język pod górną i dolną wargę,
- przesuwamy język na boki w jamie ustnej,
- dotykamy czubkiem języka kolejnych zębów,
- formujemy język szeroko i wąsko w jamie ustnej,
- przesuwamy czubek języka zygzakiem po podniebieniu,
- przesuwamy czubek języka od górnych zębów wzdłuż podniebienia.

#### **Aby usprawnić wargi:**

- cmokamy,

- parskamy, prychnamy,
- na przemian robimy „dzióbek” i rozszerzamy usta,
- wydymamy, zaciskamy, rozluźniamy, masujemy wargi palcami,
- układamy wargi jak do wymawiania samogłosek: A, O, U, E, Y, I,
- przy zaciśniętych zębach, naprzemiennie zakładamy wargi na siebie.

#### Aby usprawnić policzki:

- poruszamy policzkami jak żaba,
- napinamy policzki wraz z wargami,
- wydymamy je i wciągamy do wewnątrz,
- masujemy policzki dłońmi, okrężnymi ruchami.

#### Aby łatwiej uzyskać głoski: SZ, CZ, Ź, DŹ:

- cofamy czubek języka wzdłuż podniebienia,
- czubkiem języka dotykamy wałka dziąsłowego,
- czubkiem języka kreślimy kółka na podniebieniu miękkim,
- czubkiem języka dotykamy na przemian dwóch górnych ostatnich zębów,
- próbujemy dmuchać na czubek języka uniesiony do podniebienia, równocześnie przyciskając policzki dłońmi (język nie może przywierać do podniebienia, żeby powietrze nie przedostawało się bokami).

## Seplenienie międzyzębowe

Na początek:

- Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego – wybieramy te, które nie wymagają wyjmowania języka z jamy ustnej
- Pomocne są sylaby dźwiękonaśladowcze: naśladowanie węża: sss, świerszczyka: cyt, cyt, pszczołki: zzzz, dzwoneczka: dzyń, dzyń.
- Pamiętajmy o trzymaniu języka za zębami podczas artykulacji głosek s, z, c, dz ,ale też o naturalnym otwieraniu buzi podczas artykulacji samogłosek.

s- czubek języka przyklejamy do dolnych ząbków i uśmiechamy się.

powtarzamy:

najpierw: Ssss – np. syczenie węża

następnie:

sa se sy so su

asa ase asy aso asu

esa ese esy eso esu

osa ose osy oso osu

usa use usy uso usu

podobne sylaby powtarzamy z pozostałymi głoskami:

ca co ce itd

za zo ze itd

dza dzo dze itd

powtarzamy samogłoski z przesadnym otwieraniem buzi

dla urozmaicenia powtarzamy sylaby z głoskami t, d, n- polecamy, że język ma być w buzi podczas realizacji tych głosek

następnie powtarzamy wyrazy z głoską s na początku, później w środku i na końcu , (podobnie z pozostałymi głoskami).

**Należy ćwiczyć codziennie 5-15 minut.**

Można łączyć powtarzanie z ruchem – np. podskoki, łapanie i rzucanie piłki – w tym czasie powtarzanie wyrazów.

S na początku wyrazów:

sad sala salon sałata sanki sandały samolot samochód sąd sen segment sęk sęp sygnet sygnał sylaba sylwetka symbol sympatia sypialnia sok sopel sowa sól sójka

C na początku wyrazów:

Cel celnik cegła cegielnia cena cecha cement cebula cekin cynk cytat cygan cyklon cymbał cynamon cud

Z na początku wyrazów:

Zabawa zabytek zachód zachwyć zadanie zagadka zakład zakonnik załoga zamach zamek zatoka zawał zawody

Dz na początku wyrazów

Dzbanek dzwonek dzwonnik

S w środku wyrazów:

Masa kasa pasek basen fasola wesele osa nosek włosy piosenka fusy plusy

S na końcu wyrazów:

Bas hałas kompas ananas pies magnes nos los kos włos głos plus minus globus

C w środku wyrazów:

Taca placek plecy kucyki płuca kocyk owoce klocek

C na końcu wyrazów:

Pajac plac chłopiec hamulec kolec koniec latawiec lipiec makowiec palec koc

Z w środku wyrazów:

Waza wazon wazelina błazen gaza gazeta mazak

Dz w środku wyrazów: Władza koledzy wiedza frędzle

Z i dz na końcu wyrazów nie ćwiczymy, ponieważ są to głoski dźwięczne, które ulegają na końcu ubezdźwięcznieniu, tzn, że tam gdzie w pisowni występuje z lub dz na końcu, słychać ich odpowiedniki bezdźwięczne, np.: arbuz – na końcu słychać s, widz – na końcu słychać c. Oczywiście jeśli o tym pamiętamy to możemy również ćwiczyć – tylko nie wymagajmy od dziecka, żeby wymawiało głoski dźwięczne na końcu wyrazów.

***Gorąco polecam uwadze rodziców:***

***Logopeda: Dorota Strojna - Imos***