

ROZWÓJ MOWY DZIECKA W
WIEKU PRZEDSZKOLNYM ORAZ
ĆWICZENIA GO
WSPOMAGAJĄCE

Artykuł opracowany przez :
Mgr Ilona Wasilewska

Rozwój mowy dziecka w wieku przedszkolnym oraz ćwiczenia go wspomagające

Posługiwanie się mową nie jest czynnością wrodzoną. Mowa kształtuje się pod wpływem wielu czynników. Pierwszym z nich jest prawidłowo funkcjonujący narząd słuchu, dzięki któremu dziecko uczy się mowy od dorosłych i to od nich w dużej mierze zależy jak będzie wyglądała mowa dziecka.

Rozwój mowy nie u wszystkich przebiega tak samo. U jednych jest on szybszy, a u innych nieco wolniejszy w związku z tym kolejność pojawiania się poszczególnych głosek w rozwoju mowy może być różna.

Etapy rozwoju mowy:

Do 1 roku życia	*a, o, e, u, y, i *dziecko wydaje pierwsze nieświadome dźwięki *świadome naśladowanie dźwięków i sylab ok. 6-7 miesiącu życia
1-2 r.ż.	*pojawiają się p, b, m, n, t, d, k, ś, ć *wypowiadane są pierwsze słowa takie jak tata, mama, da, baba
3 r.ż.	*pojawiają się takie głoski jak: pi, bi, mi, fi, f, wi, w, gi, g, ś, ź, ć, dź, ń, j, ki, k, ch, t, d, n, l *głoski sz, ż, cz, dź zastępowane są przez s, z, c, dz
4 r.ż.	*utrwalają się głoski s, z, c, dz *mogą pojawić się sz, ż, cz, dź oraz r
5 r.ż.	*pojawia się sz, ż, cz, dź *mowa jest w zasadzie zrozumiała
6 r.ż.	*mowa powinna być już opanowana choć trudności mogą sprawiać wyrazy skomplikowane oraz głoski sz, ż, cz, dź oraz r

Prawidłowe mówienie jest nierozłącznie związane z oddychaniem. W czasie mówienia oddychamy przede wszystkim ustami. Wdech powinien być szybki i krótki, a wydech długi i powolny.

Podstawowym warunkiem prawidłowego wymawiania wszystkich głosek jest między innymi sprawne działanie narządów mowy. Realizacja każdej głoski wymaga innego układu ust i języka i innej pracy mięśni. Toteż narządy mowy trzeba usprawniać poprzez ćwiczenia. Oto przykłady ćwiczeń, które powtarzane codziennie po kilka minut w formie zabawy pomogą państwu dzieciom w poprawnym mówieniu.

Ćwiczenia oddechowe

- Chłodzenie gorącej zupy.
- Wąchanie kwiatów, zapachów, potraw, kosmetyków.
- Dmuchiwanie na zmarzniętą szybę, chuchanie na złożone dłonie.
- Zdmuchiwanie kropli deszczu, płatków śniegu, piórek, listków w czasie zabaw i podczas spacerów.
- Nadmuchiwanie balonów.
- Nabieranie powietrza nosem przy zamkniętej buzi i wypuszczanie przy jednoczesnej artykulacji głoski np. /s/ lub /f/.
- Zdmuchiwanie chrupek, piłeczek, kawałków waty z gładkiej a następnie szorstkiej powierzchni.
- Dmuchiwanie na płomień świecy tak, aby go nie zgasić.
- Dmuchiwanie na styropianowe zabawki pływające po wodzie.
- Puszczanie baniek mydlanych.
- Dmuchiwanie na wiatraczki, w gwizdki.
- Gwizdanie.
- Dmuchiwanie na paski papieru lub wycięte z kolorowego papieru zabawki (zwierzęta, kwiatki, listki, gwiazdki itp.) umieszczone na nitkach.
- Dmuchiwanie do celu, np. papierowych, styropianowych lub zrobionych z wacików zabawek (rybki do stawu, pająk na pajęczynę, myszki do norki, pies do kości itp.).
- Dmuchiwanie na wycięty z papieru grzebień, od strony lewej do prawej, tak, aby na jednym wydechu wychyliły się wszystkie zęby grzebienia.
- Oddychanie w pozycji leżącej z zabawką ułożoną na brzuchu.
- Naśladowanie na jednym wydechu śmiechu różnych osób np. dziewczynka: hi, hi, hi, chłopiec: ha, ha, ha, staruszka: he, he, he, mężczyzna: ho, ho, ho.
- Zabawy fonacyjne samogłoskami aaa..., ooo..., uuu..., eee..., yyy ..., iii ...
- Liczenie na jednym wydechu 1, 2, 3, 4, 5....
- Wyliczenie na jednym oddechu jak najwięcej wron :
„Jedna wrona bez ogona
druga wrona bez ogona
trzecia wrona bez ogona
(...)
a ta jedenasta, wrona ogoniasta.

Ćwiczenia aparatu artykulacyjnego

Gimnastykę aparatu mowy rozpoczynamy od ćwiczeń najprostszych stopniowo zwiększając ich trudność. Na początku możemy wykorzystać naturalne sytuacje:

- Po posiłku pozwólmy dziecku wylizać talerz językiem jak kotek. To ćwiczenie mniej eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka.
- Po śniadaniu posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym lub mlekiem w proszku i poprośmy, aby zlizął je dokładnie jak miś czy kotek.
- Kiedy dziecko ziewa nie gańmy go, lecz poprośmy, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta.
- Jeśli dziecko dostało lizaka zaproponujmy mu, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze.
- Przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponujmy dziecku liczenie zębów lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno.
- Podczas rysowania poprośmy dziecko, aby narysowało językiem kółko (dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kącika ust).
- Dmuchiwanie na talerz z gorącą zupą, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, żucie pokarmów a nawet wystawianie języka to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

Z małymi dziećmi ćwiczenia prowadzimy w formie zabawowej. Skuteczną i atrakcyjną formą ćwiczeń aparatu mowy są zabawy fabularyzowane w czasie których dzieci naśladowują za pomocą warg i języka ruchy zwierząt czy różne czynności.

Ćwiczenia usprawniające wargi

- Balonik - nadymanie policzków, usta ściągnięte.
- Całuski - usta układamy w dzióbek i cmokamy posyłając do siebie buziaki.
- Niejadek - usta wciągamy w głąb jamy ustnej.
- Zmęczony konik - parskanie wargami.
- Podwieczorek pieśka - 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

- Dotykamy palcem lub zimną łyżeczką podniebienia tuż za górnymi zębami, nazywając je "zaczarowanym miejscem", "parkingiem" itp.. w którym język (krasnołudek, samochód) powinien przebywać, gdy mamy zamkniętą buzię.
- Przytrzymywanie czubkiem języka przy podniebieniu rodzynek, pastylek pudrowych
- 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 kłaskania.
- Winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- Karuzela - dzieci bardzo lubią kręcić się w koło, twój język także. Włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- Chomik - wypycha policzki jedzeniem, a ty pokaż jak można wypchnąć policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- 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 wydech powietrza ustami.
- Chory krasnołudek - kaszlenie z językiem wysuniętym z ust.
- Balonik - nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem.
- Biedronka, parasol, sukienka itp. - przysysanie kolorowych kóleczek poprzez wciągnięcie powietrza przez rurkę i przenoszenie na obrazek biedronki...

- Śpioch - chrapanie na wdechu i wydechu.
- 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 przemian 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):

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

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. Kiedy buzia mu się zmęczyła postanowił dmuchać na papierki przez nos.

Mowa pełni ważną funkcję w procesie myślenia i komunikowania się. Rodzice są tymi, którzy pierwsi zwracają się do dziecka i oni też obserwując jego rozwój mogą postawić diagnozę. Znajomość prawidłowego rozwoju mowy jest konieczna by we właściwy sposób tym rozwojem kierować. W przypadku niedosłuchu, opóźnienia rozwoju mowy, wad zgryzu, wczesna interwencja i pomoc specjalisty, logopedy, laryngologa, ortodonta gwarantuje podjęcie terapii i skuteczną rehabilitację.

Opracowała
Ilona Wasilewska