

Smakołyki na języki

usprawnianie narządów mowy przy użyciu artykułów spożywczych

Ćwiczenia logopedyczne, a ściślej mówiąc, ćwiczenia aparatu artykulacyjnego czy ćwiczenia oddechowe, to dla wielu dzieci ogromne wyzwanie. Wymagają skupienia, zaangażowania i precyzji. To od systematyczności w ich wykonywaniu zależy, jak długo będzie trwała terapia i czy zakończy się sukcesem. Niekiedy potrzeba długiego czasu, aby pojawił się oczekiwany rezultat.

Ćwiczenia logopedyczne są szczególnie trudne dla dzieci z deficytem uwagi i łatwo dekoncentrujących się, ale także dla nadmiernie ruchliwych czy mających problem z naśladowaniem działań logopedy. Niektóre dzieci niezwykle trudno skłonić do współdziałania. Wykonują ćwiczenia niechętnie, niedbale czy w ogóle odmawiają współpracy. W kontakcie jeden na jeden można zaproponować dziecku naprawdę wiele. Pierwszym, najważniejszym zadaniem jest zbudowanie dobrej relacji z dzieckiem, która stanie się punktem wyjścia do dalszej wspólnej, wyężonej pracy. Przygotowywane materiały, oprócz wpisywania się w zainteresowania dziecka, powinny być również odpowiednie do jego potrzeb i możliwości rozwojowych.

Pomoce z kuchennej szafki

Co jeszcze można zrobić, by zachęcić dziecko do mozolnych ćwiczeń przed lustrem? Jak sprawić, by mechaniczne powtarzanie ruchów i układów zamieniło się w radosną zabawę przynoszącą oczekiwane efekty? Odpowiedzią na te pytania są ćwiczenia z artykułami spożywczymi. W każdym domu znaleźć można chrupki, płatki śniadaniowe, wafle, marchewkę, żelki, lizaki czy słodkie smarowidła. Produkty te można kupić w każdym sklepie spożywczym. Są łatwo dostępne, a dzieci je znają, lubią, czasem wręcz za nimi przepadają. Bez większych problemów można również nabyć akcesoria potrzebne do ćwiczeń, takie jak rurki czy słomki, plastikowe lub papierowe talerzyki czy kubeczki.

Płatki śniadaniowe i lekkie produkty

Propozycja ćwiczeń przy użyciu produktów żywnościowych jest ciekawą alternatywą dla tradycyjnych ćwiczeń usprawniających narządy mowy, które dziecko do tej pory wykonywało. Co jest zatem najbardziej przydatne do tego typu ćwiczeń? Na pewno pomocne są wszelkiego rodzaju płatki śniadaniowe. Najlepsze są te mniejsze, łatwo rozpuszczające się w buzi. Umieszczone na czubku języka, przyklejone odrobiną śliny, mogą wędrować w różne miejsca jamy ustnej, czy to w kierunku wargi górnej, dolnej, kącików ust czy na wałek dziąsłowy. Dziecko może próbować utrzymać płatek, ale też inne lekkie produkty, takie jak ryż preparowany, chrupki kukurydziane, kawałeczek wafla, andruta, na czubku języka uniesionym do wałka dziąsłowego. W takiej pozycji, przy zamkniętych ustach, język może dociskać produkt do podniebienia, aż ten rozpuści się i zniknie. Taka zabawa przynosi dzieciom dużo radości. Dziecko musi utrzymać odpowiednie napięcie i położenie języka. To świetne ćwiczenie pionizacji języka i sposób na wzmacnianie jego mięśni. To również doskonałe ćwiczenie połykania dojrzałego. Lekkie produkty spożywcze nadają się także do ćwiczeń oddechowych. Dziecko może zdmuchiwać wysypane na talerzyk lekkie produkty przy użyciu słomki lub po prostu buzią, pamiętając o prawidłowym torze oddechowym, czyli wdech nosem, a wydech ustami. Lekkie płatki czy kawałeczki chrupek można przenosić za pomocą słomki z talerzyka na talerzyk lub do kubeczka, układać z nich

różne wzory, wypełniać puste pola na przygotowanych wcześniej obrazkach. Nagrodą za wykonanie zadania jest oczywiście zjedzenie produktu, z którym się ćwiczyło.

Smarowidła i lizaki

Wiele radości sprawiają dzieciom zabawy z wykorzystaniem różnych smarowideł. Można posłużyć się kremami czekoladowymi czy orzechowymi, dżemami, miodem, a nawet serkami homogenizowanymi czy bardziej gęstymi jogurtami, w zależności od preferencji smakowych dziecka. Smarowidła są bardzo wdzięcznym materiałem do pracy. Można nimi posmarować wargi, kąciki ust, wałek dziąsłowy czy podniebienie. Można jedynie czubek języka, który następnie robi kropeczki, pieczątki, kółeczka czy paski, na przykład na podniebieniu, a następnie całym szerokim językiem zlizywać namalowany „obrazek”. Do wszystkich działań można układać ciekawe historie związane z wybranym zwierzątkiem, osobą czy rzeczą. Na przykład dziecko maluje czubkiem języka pręgi tygrysa na podniebieniu lub kropeczki biedronki czy muchomora, „wkręca śrubkę” w wałek dziąsłowy i wiele innych. Najlepiej, gdy dziecko nakłada smarowidło na wybrane miejsce własnym paluszkami. Dzięki zlizywaniu kremu czy dżemu z różnych miejsc w obrębie jamy ustnej można ćwiczyć pionizację języka, wzmacniać jego mięśnie, poprawiać ruchomość czubka języka, uwrażliwiać i wzmacniać wargi. Uwielbianymi przez dzieci ćwiczeniami są także te przy użyciu lizaka w kształcie kulki. Można nim masować ułożony płasko na dnie jamy ustnej język, policzki lub wargi. W ten sposób uwrażliwia się te miejsca. Dziecko może oblizywać posmarowane lizakiem wargi, ćwicząc tym samym mięśnie języka. Bardzo lubianą przez dzieci propozycją jest zabawa w „siłowanie się”, dzięki której doskonale wzmacnia się mięsień okrężny warg. Lizak-kulkę należy umieścić w przedsionku jamy ustnej. Zadaniem dziecka jest utrzymać lizak w buzi, podczas gdy dorosły próbuje go wyjąć, ciągnąc za patyczek. Można wykonywać to ćwiczenie w kilku seriach, zwiększając siłę ciągnięcia.

Propozycje ćwiczeń z produktami spożywczymi

Płatki śniadaniowe, wafle, andruty, ryż preparowany, chrupki kukurydziane

SIŁACZ – twój język to siłacz, który podnosi ciężary. Umieść na czubku języka na przykład okrągły płatek i podnoś go (w kierunku wałka dziąsłowego). Otwórz szeroko buzię i nie ruszaj dolną szczęką. Ile razy twój język zdoła podnieść ciężar?

MAGIK – twój język to magik, który potrafi robić różne sztuczki. Umieść na czubku języka płatek lub kawałek wafła i podnieś go (w kierunku wałka dziąsłowego). Zatrzymaj tam czubek języka i dociśnij. Jeśli potrafisz, zamknij usta. Po chwili otwórz buzię i pokaż, co się stało z płatkiem. Nie ma go? Gratuluję kolejnej udanej sztuczki! Jeśli jesteś już doświadczonym magikiem, możesz próbować na przemian raz dociskać płatek do podniebienia, raz odpoczywać i tak kilka razy.

WINDA – twój język to winda, która jedzie w górę i w dół. Umieść na czubku języka płatek lub kawałek wafła i podnieś go w kierunku nosa (winda jedzie do góry), a następnie skieruj w dół, na brodę (winda jedzie w dół). Bądź ostrożny, abyś nie zgubił pasażera!

Kremy czekoladowe lub orzechowe, dżemy, miód (smarowidła)

PRĘGI TYGRYSA – posmaruj czubek języka smarowidłem i maluj na podniebieniu pręgi tygrysa. Pamiętaj, aby pasy pokryły dokładnie całą jego powierzchnię, buzia niech będzie otwarta, a dolna szczęka nieruchoma.

OGON PAWIA – posmaruj smarowidłem górną wargę i połóż na niej szeroki język. Postaraj się rozłożyć go tak, jak paw rozkłada swój wspaniały ogon, niech jego boki dotykają kącików ust. Przytrzymaj język w tej pozycji przez kilka sekund. Następnie zlizuj smarowidło delikatnymi ruchami.

KROPKI BIEDRONKI – posmaruj czubek języka smarowidłem i maluj na podniebieniu kropki biedronki. Pamiętaj, aby kropki pokryły dokładnie całą jego powierzchnię, buzia niech będzie otwarta, a dolna szczęka nieruchoma.

POCZTOWE PIECZĄTKI – wariant I: Posmaruj czubek języka smarowidłem i przybijaj pieczątki na papierowym lub plastikowym talerzyku. Wariant II: Posmaruj górną i dolną wargę smarowidłem, następnie zrób dzióbek i przybijaj pieczątki na papierowym lub plastikowym talerzyku.

Profilaktyka w przedszkolu

Opisane wyżej ćwiczenia są przyjmowane przez dzieci bardzo entuzjastycznie. Warto wprowadzać je w ramach profilaktyki logopedycznej. Należy jednak pamiętać o kilku ważnych kwestiach. Jedną z nich jest alergia pokarmowa. Trzeba upewnić się, czy dzieci nie mają uczulenia na proponowane do ćwiczeń produkty. Przy wykonywaniu zadań należy zachować szczególną ostrożność, zwłaszcza przy produktach twardych, wymagających gryzienia czy płynach. Trzeba także pamiętać o podstawowych zasadach higieny, takich jak mycie rąk, wycieranie i dezynfekowanie blatów, mycie talerzyków i kubeczków, jeśli nie są jednorazowe. Warto mieć ze sobą duże lustro, by dzieci mogły kontrolować ruchy oraz ułożenie narządów mowy i ewentualnie korygować je w trakcie wykonywania danego ćwiczenia. Należy zadbać, by wyęźona i żmudna praca, jaką jest usprawnianie narządów mowy, stała się dla dziecka przyjemnością i świetną zabawą.

❏ Opracowała mgr Milena Sikora
w oparciu o artykuł Katarzyny
Sochy "Bliżej Przedszkola"