



Droży Rodzice!

Wiosna to piękny czas, ale... potrafi dać się we znaki. Słoneczne dni przeplatają się z dniami słotnymi, a wtedy o przeziębienie i katar nietrudno. Małe dzieci mają najczęściej ogromne problemy z wydmuchiowaniem nosów, a higiena nosa jest niezwykle istotna w znoszeniu uciążliwości związanych z katarzem. Dbajcie więc, by nosy waszych dzieci były czyste, drożne, nauczcie je prawidłowego wydmuchiwania zalegającej wydzieliny. Jakikolwiek wątpliwości związane z anatomią migdałów podniebiennych konsultujcie z laryngologiem. Ich przerost może prowadzić nie tylko do nieprawidłowego oddychania, ale i problemów ze słuchem.

## **Jak nauczyć dziecko skutecznie i bezpiecznie oczyszczać nos?**

Oto działania, które uświadomią różnicę między dmuchaniem i chuchaniem:

- Bawcie się, dmuchając świeczkę na urodzinowym torcie, raz mocno - od razu zgaśnie, raz delikatnie - płomyk tańczy.
- Można też zdmuchiwać małe kawałki papieru, dmuchać na piórka, na drózkę usypaną z mąki lub drobnej kaszy.
- Chuchajcie na dłonie (czuć ciepłe powietrze), a później dmuchajcie (zimne powietrze, a jego strumień jest mocniejszy).

Kiedy dziecko zrozumie tę różnicę, zaproponujcie te same zabawy, ale powietrze będziemy wypuszczać tym razem przez nos. Dmuchamy osobno jedną i drugą dziurką.

Aby wspierać swoich milusińskich:

- Zwracamy uwagę na tor oddychania. Wciągamy powietrze nosem i wypuszczamy ustami, a gdy nie mówimy, buzia powinna być cały czas zamknięta.
- Wymyślcie wspólne hasło - klucz, którym będziecie przypominać sobie o konieczności zamknięcia buzi i oddychaniu przez nos.

Nawykowe oddychanie przez usta powoduje, że język przebywający ciągle w przestrzeni międzyzębowej, na dnie jamy ustnej, nie jest tak sprawny jak być powinien. A wtedy mamy do czynienia z wymową nazywaną seplenieniem, bardzo trudno przychodzi też nauka głosek wymagających pionizowania języka: „l”, „sz”, „ż”, „cz”, „dż”, „r”.

Zachęcając swoje dziecko do oddychania przez nos bawcie się i ćwiczcie prawidłowy oddech, z krótką fazą wdechu i dłuższą - według potrzeb - fazą wydechu np:

- Huśtanie maskotki - dziecko leży na plecach, na brzuchu kładziemy mu książkę a na niej maskotkę: przy wdechu (nosem) brzuch się uwypukla („gruby brzuch”),

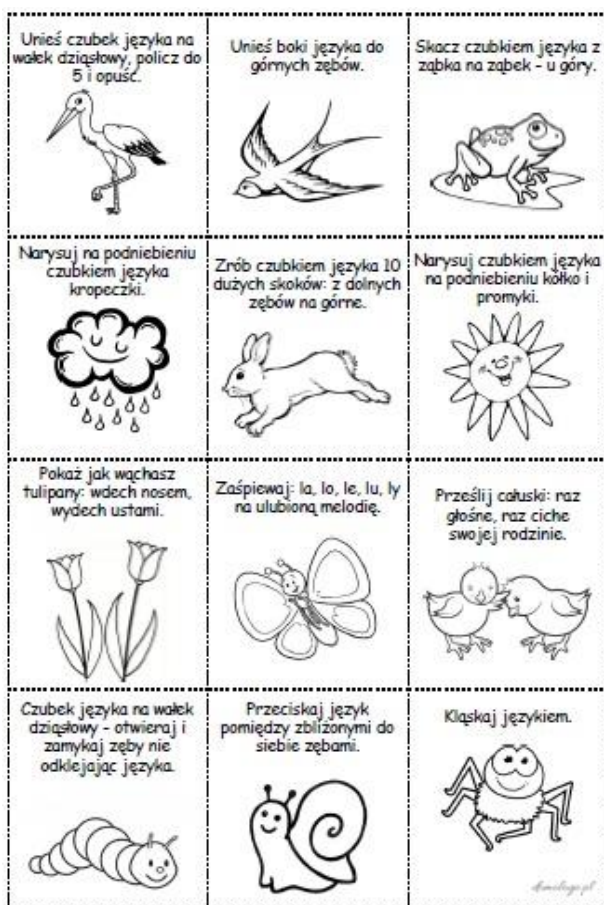
przy wydechu - brzuch opada („chudy brzuch”).

- Dmuchiwanie baniek mydlanych - wdych nosem, wydmuchiwanie powietrza przez rurkę tak, by bańka dzięki precyzji i sile wydechu nie upadła na ziemię.
- Wprawianie w ruch wiatraczków - równe i powolne dmuchiwanie, by wiatraczek „tańczył” jak najdłużej.

## Wiosenna gimnastyka artykulacyjna

Zestaw ćwiczeń, mający na celu wypracowanie pionizacji języka do prawidłowej wymowy głosek z szeregu szumiącego [sz], [ż/rz], [cz], [dż] oraz głoski [r]. Zadaniem dziecka jest wybrać karteczkę i wykonać zaproponowane na niej ćwiczenie. Dodatkowo można poprosić o interpretację obrazka - dlaczego kojarzy się z wiosną lub z danym ćwiczeniem.

<https://domologo.pl/logopedia/cwiczenia/cwiczenia-artykulacyjne/wiosenna-gimnastyka-artykulacyjna/>



### Ćwiczenia artykulacyjne:

- bocian - unieś czubek języka na watek dziąsłowy, policz do 5 i opuść;
- jaskółka - unieś boki języka do górnych zębów;
- żaba - skacz czubkiem języka z zębka na ząbek górnej szczęki;

- deszcz - czubkiem języka narysuj „kropeczki” na podniebieniu;
- zajaczek - zrób czubkiem języka 10 „skoków”: z dolnych zębów na górne;
- słońce - „narysuj” czubkiem języka na podniebieniu kółko i promyki;
- tulipany - pokaż jak wachasz tulipany: wdech nosem, wydech ustami;
  - motyl - zaśpiewaj na ulubioną melodię: la, lo, le, lu, ly;
  - kurczaki - przesyłaj całuski swojej rodzinie - raz głośne, raz ciche;
- gąsienica - unieś czubek języka na watek dziąsłowy (za górnymi zębami), otwieraj i zamykaj szczękę nie odklejając języka;
- ślimak - przeciskaj język pomiędzy zbliżonymi do siebie zębami;
- pająk - klaskaj językiem.

## Wiosenne kwiaty

### zabawa logopedyczna do utrwalania wymowy różnych głosek

Zabawa ta może służyć zarówno do utrwalania głosek w sylabach, jak i wyrazach, frazach czy zdaniach. Przy odpowiednim rozbudowaniu może pomóc utrwalać głoskę również w tekstach.



<http://logomama.pl/wiosenne-kwiaty-zabawa-logopedyczna-do-utrwalania-wymowy-glosek/>

Na koniec link do ciekawych zabaw, nie tylko logopedycznych oraz samodzielnego przygotowania potrzebnych zabawek:

<https://www.facebook.com/ComeSaludables/videos/904652123283497/?vh=e>

Życzę wszystkim dobrej zabawy, dużo zdrowia i zawsze drożnych nosów



Renata Koźlik