

## Logopedyczne inspiracje

*Drodzy Rodzice, zapraszając Was do współpracy często słyszymy, że praca domowa z logopedii jest dodatkowym obciążeniem dla dziecka.*

*Kiedy upora się Ono z lekcjami, jest już tak zmęczone, że nie ma ani czasu, ani ochoty na ćwiczenia logopedyczne.*

*Wcale nie musi tak być.*

*Podpowiadamy jak można inaczej, prościej, poprzez zabawę wplecioną w rytm codziennych czynności skutecznie usprawnić buzię, rozwijać słownik.*

A zatem:

- podczas wspólnej podróży – wyrazy rymowanki, dziwne wyrazy (neologizmy) z ćwiczoną głoską,
- na spacerze – dmuchamy na listek z drzewa, na znalezione ptasie piórko,
- w domu przed myciem zębów – pojedynek na miny przed lustrem (śmiech też świetnie masuje buzię),
- w czasie przygotowywania posiłków – dać dziecku do zlizania nutellę lub miód z łyżeczki,
- doskonałym ćwiczeniem podczas gier planszowych, czy nawet komputerowych jest dołączenie zasady trzymania języka przez 10 sekund u góry za zębami w czasie kolejnego rzutu kostką, czy manewru w grze.

**Szanowni Państwo zapraszamy do wspólnej zabawy i dzielenia się z nami swoimi pomysłami, odkryciami, a my będziemy udostępniać, wdrażać w praktykę codziennych zajęć w szkole i wzajemnie inspirować.**

### ***Funkcje prymarne***

Codziennie czynności, takie jak połykanie, żucie i odgryzanie, mają ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju narządu mowy i zgryzu Waszego dziecka.

Oto, jak powinny wyglądać i dlaczego warto na nie zwrócić uwagę:

1. Poprawny akt połykania Poprawne połykanie, zwane również połykaniem dojrzałym, charakteryzuje się odpowiednią pracą mięśni języka, warg i żuchwy. W trakcie aktu połykania język znajduje się na podniebieniu twardym, tuż za górnymi zębami, usta powinny być delikatnie złączone, bez dodatkowego napięcia. Poniżej zamieszczamy filmik obrazujący poprawnie przebiegające żucie i połykanie:  
<https://www.youtube.com/shorts/7RfRNmJIX3k>
2. Żucie Równomierne żucie po obu stronach jamy ustnej sprzyja rozwojowi mięśni żuchwy i zapobiega asymetriom twarzy. To także stymuluje prawidłowy wzrost szczęk i zębów. Ważne jest, by dziecko jadło pokarmy o różnej konsystencji, w tym te wymagające gryzienia i żucia.
3. Odgryzanie Podczas odgryzania dziecko powinno używać siekaczy – przednich zębów. Prawidłowy sposób odgryzania rozwija funkcję tych zębów i wpływa na poprawne ustawienie zgryzu. Jeśli dziecko odgryza bocznymi zębami lub unika tej czynności, warto zwrócić na to uwagę.

### **Dlaczego to takie ważne?**

Nieprawidłowe nawyki mogą prowadzić do:

- Problemów ortodontycznych: wad zgryzu, przesunięć czy rotacji zębów
- Zaburzeń innych funkcji prymarnych takich jak: oddychanie (nieprawidłowy tor oddechowy skutkujący m.in. częstymi infekcjami, zmęczeniem, słabym dotlenieniem organizmu – problemami z koncentracją czy chrapaniem)
- Nieprawidłowego rozwoju mięśni twarzy

- Napięcia mięśniowe całego ciała tj. problemów z utrzymaniem prawidłowej postawy lub odczuwania napięcia w okolicy szyi i karku.
- Zaburzeń artykulacji np. seplenienia międzyzębowego

Dbajmy o te nawyki od najmłodszych lat!

### ***Oddychanie - ważna sprawa***

Bardzo niekorzystnym, często bagatelizowanym problemem jest nawykowe oddychanie przez usta.

Zarówno w dzień jak i podczas snu dziecko powinno oddychać przez nos. Taki tor oddechowy zapewnia właściwy rozwój aparatu artykulacyjnego.

Nieprawidłowe oddychanie (przez usta) ma poważne konsekwencje, wpływające na rozwój naszych dzieci:

- Infekcje górnych dróg oddechowych,
- Niedostateczne dotlenienie układu nerwowego, co powoduje zaburzenia koncentracji uwagi i męczliwość,
- Powstawanie i utrwalanie wad wymowy,
- Zaburzenia gospodarowania powietrzem podczas mowy – dziecko mówi szybko, często dobierając powietrze w czasie wypowiedzi, niezgodnie z pauzą logiczną,
- Wiotkość mięśni warg i policzków spowodowana ciągłym rozchyleniem ust.

Ćwiczenia oddechowe, które można wykonywać w domu:

- zdmuchiwanie świecy ,
- puszczanie baniek mydlanych,
- poruszanie wydmuchiwanym powietrzem piłeczek, samochodzików po stole,
- nadmuchiwanie baloników, dmuchanie w gwizdek, instrumentu dęte,
- chuchanie w ręce lub na zamrożoną szybę ( odtajanie),
- wąchanie kwiatków,
- chłodzenie gorącej zupy na talerzu,
- „zdmuchanie” mleczka, ( tak długo, aż spadnie ostatnie nasionko),
- dmuchanie na obiekty pływające po wodzie,
- dmuchanie na wiatraczek, piórka, skrawki papieru, watkę,
- wydmuchiwanie powietrza przez rurkę do szklanki z wodą,

**Dbajmy o prawidłowe oddychanie!**