

Průpravná cvičení logopedické prevence

1. Dechová cvičení

Většinou jimi zahajujeme logopedické aktivity, využíváme je i ke zklidnění a koncentraci dětí. Jejich hlavním cílem je prohloubení fyziologicky správného vdechu i výdechu při mluvení a jejich ovládnutí. Nacvičujeme správný nádech a výdech nosem, prodloužení a usměrňování výdechového proudu vzduchu. Pro dítě musí být dechová cvičení přitažlivá a zábavná, proto je nutná přiměřená motivace. Je vhodné je realizovat v kombinaci s cvičeními fonačními a pohybovými. Dechová cvičení se nesmí provádět s dětmi, u kterých se vyskytuje riziko epileptických záchvatů (hrozí nebezpečí jejich vyvolání). Měla by být realizována v čisté a vyvětrané místnosti. Při cvičení vleže využíváme vhodnou podložku. Dbáme na správné držení těla.

Nabídky činností:

Cvičení nádechu

- Správný prodloužený nádech nosem bez zvedání ramen
- Přivoníme si ke květině, voňavce
- Střídání nádechu ústy a nosem (využití pomůcek: bylinkové polštářky)

Cvičení výdechu

- Prodlužujeme výdechovou fázi, zpomalujeme výdech
- Foukání na kožešinku, do vlasů, na zrcadlo
- Využití bublifuku, fajfky s míčkem, větrníku, zobcové flétny
- Foukání pomocí brčka do sklenice s vodou (využití pomůcek: vrtulky, fajfka s míčkem, bublifuky, pírká, větrník,...)

Usměrňování výdechového proudu vzduchu

- Stolní fotbal – foukání do kuličky z papíru nebo polystyrenu (toto cvičení lze provádět i ve dvojici dětí na stole)
- Foukání autíčka do garáže (vytvořené z kostek)
- Foukání do peříčka, vaty, pampelišky
- Foukání do dlaní, jejich zahřívání
- Výdechovým proudem poháníme lodě či plastické hračky na vodě
- Rozfoukávání barevné skvrny po papíru pomocí brčka i bez něj (využití pomůcek: peříčka, fotbal, auta do garáže, polystyrenové kuličky)

Cvičení dechové výdrže

- Přenášení malých obrázků brčkem z místa na místo
- Zadržení dechu na krátkou chvíli – hra Na potápěče (využití pomůcek: brčka a malé obrázky)

Cvičení hospodaření s dechem

- Vyslovování slabik, slov a vět na jedno vydechnutí
- Foukání brčkem do vody (využití pomůcek: fajfka s míčkem, bubladlo)

Dostupná literatura:

- *Mlčochová Markéta: „Šimonovy pracovní listy č. 10*
- *Štěpán, Petráš: „Logopedie v praxi“*

2. Fonační cvičení

S dechovými cvičeními úzce souvisí cvičení fonační, která se většinou provádějí současně. Jsou zaměřena na výcvik mluvního i pěveckého projevu.

Nabídka činností:

- Hluboký nádech – pomalý výdech – přidávání hlasu – ááá, ééé, ííí, úúú
- Napodobování zvuků a hlasů zvířat – hůůů, pííí, túúú, fííí, ...
Napodobováním zvuků učíme děti přirozenou cestou správnou výslovnost jednotlivých hlásek.
- Vyslovování skupiny slov na jeden výdech – auto jede, auto jede ...
- Vyslovování jednoduchých říkadel spojená s pohybem – Paci, paci, pacičky ...
- Cvičení s různou intenzitou hlasu – šeptáme, zavoláme, ...
- Napodobování hlasů pohádkových postav (koza, kůzlátka, vlk, ...)

Prostřednictvím fonačních cvičení si dítě osvojuje techniku měkkého hlasového začátku.

Dostupná literatura

- *Štěpán, Petráš: „Logopedie v praxi“*
- *Krejčíková Jarmila: „Náměty pro logopedickou prevenci“*
- *Klenková Jiřina: „Kapitoly z logopedie“*
- *Kazdová Vlastimila: „Hrajeme si spolu“*

3. Artikulační cvičení

Předpokladem správné výslovnosti je rozvinutá motorika mluvidel a její připravenost realizovat jemné pohyby při výslovnosti jednotlivých hlásek. Děti se učí napodobovat velikost čelistního úhlu, tvar rtů, pohyb a polohu jazyka a podobně. Velmi důležitou roli zde hraje i zraková percepce (zrakem dítě kontroluje pohyby mluvidel svých i ostatních a tím přispívá k napodobování jejich správného pohybu). Cvičení provádíme zásadně jako podpůrná, jako hru. Je nutné, aby byla zajištěna zraková kontrola v zrcadle.

Nabídka činností:

Cvičení na polohování a pohyblivost jazyka:

- Houpačka 1. = ústa široce otevřená, špička vypláznutého jazyka se ohýbá nahoru a dolů (jazyk se houpe)

- Mlsná kočička = vypláznutý jazyk krouživým pohybem olizuje dolní a horní ret
- Stěrače auta = jazyk olizuje horní ret zprava doleva a zpět
- Sekačka = otevřená ústa, vypláznutý jazyk se pohybuje v koutcích vpravo, vlevo (hodiny)
- Čertík = při otevřených ústech drnká jazyk o rty (blblblbl)
- Korýtko = ohnutí vypláznutého jazyka do tvaru korýtko, trubičky
- Mlsoun = vyplazování jazyka v rychlejším tempu
- Dlouhý jazyk = vypláznutí jazyka
- Houpačka 2. = houpání vypláznutého jazyka zprava doleva
- Lízátko = položení lízátko vpravo, vlevo, nahoru a dolů od rtů a dotýkání se ho jazykem
- Malíř = kreslení kroužku vyplazeným jazykem
- Kladívko = ťukání hrotem jazyka do horního rtu
- Kartáček = otevřená ústa, jazyk jezdí po horních a dolních zubech
- Koberec = ohnutí špičky jazyka na tvrdém patře (jako smotaný koberec)
- Kladívko = ťukání špičkou jazyka na patrovém výběžku střídavě za horními řezáky ve spojení s hláskou ttttt, ddddd
- Budík = ťukání špičkou jazyka na patrovém výběžku střídavě za horními i dolními zuby
- Opička = vsunutí jazyka před dolní zuby při zavřených ústech
- Kolotoč = kroužení jazykem před dolními a horními zuby při zavřených ústech
- Masáž = vsouvání jazyka mezi lehce sevřené zuby
- Válime váleček = zapření špičky jazyka za dolní řezáky, jazyk utvoří váleček při pohybu ven z úst
- Počtář = ťukání jazykem na jednotlivé zuby v horní a dolní čelisti z jejich vnitřní strany
- Branka = stisknutí zubů k sobě, tlačení jazyka za dolní zuby
- Pila = olizování ostří řezáků ze strany na stranu
- Cucání bonbonů = vytváření bouličky jazykem v pravé a levé tváři (bolavý zub)
- Koníček = mlaskání jazykem na tvrdém patře
- Natěrač = olizování tvrdého patra jazykem zezadu dopředu a naopak
- Placka = přisátí jazyka na horní patro

Cvičení na polohování a pohyblivost rtů:

- Rybky = špulení rtů, jejich boční vtažení – rty do osmičky
- Pusinky = sešpulení rtů a posílání pusinky mamince
- Hrachový lusk = přibližování a odtahování rtů se zvukovým efektem – pukání hrachového lusu, praskání kaštanu
- Kapřík = tvarování rtů do kroužku, rty se lehce dotýkají a oddalují
- Úsměvy = roztahování koutků zavřených i pootevřených úst
- Kašpárek = střídání úsměvů a mračení (ústa do oblouku)
- Ospalec = otevírání úst – zívání
- Komínek = špulení rtů a vysouvání dopředu
- Hry s dřívkem = držení dřívka kolmo a podélně rty

- Houpačka = vytahování koutků rtů do stran, jen pravý nebo levý koutek do strany
- Schovávaná = z úsměvu horní ret schová spodní ret, nebo naopak, nebo se schovají (vtáhnou) oba rty současně
- Koník = rozkmitání rtů výdechovým proudem – frkání koníka
- Klaun = střídání širokého úsměvu (vidět zuby) a špulení rtů do kroužku
- Opice = brnkání prstem o spodní ret

Cvičení na polohování a pohyblivosti rtů:

- Balonek = nafukování tváří, plácání rukama – propícháme balonek
- Bublíny = přelévání vzduchu z jedné tváře do druhé
- Masáže = masírování tváří prsty, poklepávání, štípání, popleskávání, vytahování prsty
- Ping-pong = střídavé tlačení jazyka vlevo, vpravo do tváře

Cvičení na polohování a pohyblivosti čelisti:

- Dvířka u pece = otevírání čelistí
- Ryba = vysouvání dolní čelisti
- Křeček = předsazení horní čelisti
- Velbloud = kroužení čelistí
= při zavřených ústech spouštíme dolní čelist

Cvičení pohyblivosti měkkého patra:

- Kloktání
- Šeptaná řeč
- Pití slámkou
- Masáž palcem
- Bublifuk

Cvičení mimického svalstva:

- Úsměv, zamračení se

Artikulační cvičení výrazně přispívají ke zlepšení pohyblivosti mluvních orgánů a jejich ovládnutí. V průběhu provádění artikulačních cvičení můžeme zjistit nedostatky v oblasti mluvidel (zkrácená jazyková uzdička).

Dostupná literatura:

- Klenková Jiřina: „Kapitoly z logopedie“
- Kazdová Vlastimila: „Hrajeme si spolu“
- Štěpán, Petráš: „Logopedie v praxi“
- Kittel Anita: „Myofunkční terapie“
- Mlčochová Markéta: Šimonovy pracovní listy č. 10

Zdroj: „Metodická příručka logopedické prevence pro účastníky kurzu“