

# Łatwe ćwiczenia logopedyczne, które można wykonywać z dzieckiem w domu

Terapia logopedyczna w gabinecie lub placówce to jedynie połowa sukcesu. Aby leczenie było skuteczne a rezultaty szybko widoczne, ważne są także **regularne ćwiczenia wykonywane z rodzicem w domu**. W zależności od tego, z jakim problemem boryka się dziecko (wada wymowy, opóźniony rozwój mowy, nieprawidłowości w budowie anatomicznej aparatu mowy), logopeda proponuje indywidualnie dobraną terapię i ćwiczenia. Istnienie jednak grupa **bezpiecznych i uniwersalnych ćwiczeń**, które można wykonywać z dzieckiem w domu w formie zabawy.

## Przykładowe ćwiczenia logopedyczne

Doskonale na rozwój mowy i ćwiczenie mięśni wpływają **zabawy w dmuchanie**. Dmuchać można samymi ustami, przez rurkę lub słomkę. Spróbujmy podnieść lub zdmuchnąć lekkie i bezpieczne przedmioty, które z pewnością posiadamy w domu, albo wykorzystajmy do tego specjalne akcesoria logopedyczne. Najczęściej są to papierowe ścinki, styropianowe kuleczki, piórka albo niewielkie piłeczki. Tego typu ćwiczenia usprawniają działanie wielu mięśni zarówno związanych z aparatem mowy, jak też drogami oddechowymi.

Kolejne ćwiczenia, które możemy wykonać w domu, to **ćwiczenia mięśni twarzy**. Pokażmy dziecku śmieszą minę i zachęmy je do powtórzenia – będzie zachwycone! Nadymajmy policzki, zróbmy dzióbek, otwórzmy buzię jak najszerzej. Dotknijmy językiem podniebienia, zębów i wysuńmy go najdalej, jak umiemy. Taka zabawa jest **prosta, atrakcyjna, a na dodatek śmieszna!**

Ostatnia grupa polecanych ćwiczeń to **powtarzanie dźwięków**. Można je wykonać w formie zagadek. Jak robi sowa? Jaki dźwięk wydaje pociąg? Jak szczeka duży piesek, a jak malutki? Ogranicza nas tylko wyobraźnia – im więcej różnych dźwięków powtórzymy, tym lepiej. Oczywiście w przypadku problemów logopedycznych nacisk jest kładziony na konkretne sylaby i głoski – ale tym razem możemy się pobawić.

## Ćwiczenia w domu – zalety

Nikt nie zna swojego dziecka tak dobrze, jak rodzic. Opiekun doskonale wie, kiedy maluch jest w nastroju do zabawy i współpracy, a kiedy ćwiczenia nie mają większego sensu. Zadania wykonywane z rodzicem to **miło spędzony czas**, kiedy dziecko otrzymuje od mamy lub taty sto procent uwagi, a dodatkowo **świetnie się bawi**. Ćwiczmy regularnie w domu, w samochodzie, na spacerze lub w innym miejscu, kiedy tylko mamy ochotę.