



Wstępne ćwiczenia logopedyczne

Szanowni rodzice, wybrane ćwiczenia logopedyczne wykonujemy razem z dzieckiem ok. 10 minut dziennie.

Ćwiczenia oddechowe

Oddychanie to niezbędna czynność fizjologiczna, która jest podstawą dobrej wymowy. Ćwiczenia oddechowe najlepiej przeprowadzać przy otwartych oknach. Działają one uspokajająco, rozładowują napięcie emocjonalne i psychiczne oraz wpływają dobrze na zdrowie dziecka.

Cele ćwiczeń oddechowych to:

- pogłębienie oddechu;
- rozruszanie przepony;
- zróżnicowanie fazy wdechowej i wydechowej;
- wyrabianie umiejętności pełnego i szybkiego wdechu oraz wydłużanie fazy wydechowej;
- dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi.

Proponowane ćwiczenia oddechowe:

- Robienie kleksów z farby wodnej, dmuchanie na nie przez słomkę z różną siłą i pod różnym kątem. Rozdmuchiwana farba przypomina barwne kwiaty.
- Dmuchanie na plastikowe mini zabawki na kółkach, z taką siłą, aby mogły się przemieszczać.
- Dziecko trzyma w dłoni mały kłębek wełny. Po głębokim wdechu nosem wydmuchują powietrze ustami wprawiając tym samym kłębek w ruch.
- Zabawa w „Rozpędzanie chmurki”. Dziecko leży swobodnie na plecach. Nogi są ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, ręce leżą wzdłuż tułowia. Wciąga powietrze nosem, swobodnym, płynnym ruchem unosząc ręce w górę i stara się rozpędzić przed sobą chmurki. Ponieważ ręce nie rozpędziły chmurki, wracają do pozycji wyjściowej. Wówczas dmuchaniem stara się rozpędzić chmury.
- Zabawa z piórkiem. Dziecko swobodnie poruszają się, trzymając w dłoni ptasie piórko. Podrzucają je do góry, a następnie dmucha na nie tak, aby jak najdłużej unosiło się w powietrzu.



- Dmuchiwanie na świecę w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie zgasł.
- Puszczanie baniek mydlanych. Mobilizowanie dziecka do wykonania jak największej bańki mydlanej.
- Dziecko bierze, do ręki rurkę i poprzez nią stara się dmuchać na swoją dłoń albo na watkę umieszczoną na dłoni.
- Zabawa w „Gotowanie wody”. Dziecko dmucha przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni. Musi dmuchać długo, krócej, jak najkrócej, słabo, mocno, bardzo mocno, woda gotuje się, kipi itp.
- Wydmuchiwanie kóelek z pary na lustrze.
- Granie na organkach, piszczałce, gwizdanie itp.

Ćwiczenia fonacyjne

Fonacja oznacza zdolność do wydawania głosu i posługiwania się głosem.

Cele ćwiczeń fonacyjnych:

- prawidłowe wydobywanie głosu do uzyskania efektu dźwiękowego w jamie ustnej;
- rozluźnienie mięśni krtani i aparatu artykulacyjnego;
- wyrobienie umiejętności modulowania siły natężenia głosu;

Proponowane ćwiczenia fonacyjne:

- Wymawianie samogłosek [a], [o], [u], [e], [y], [i]. Najpierw pojedyncze samogłoski, potem przedłużone dźwięki.
- Na jednym wydechu, z taką samą siłą wymawianie trzech samogłosek: [aou], a następnie [eyi].
- W pozycji leżącej dziecko wymawia połączenia mmmmaa, mmmooo, mmmuuu.
- Wymawianie krótkiego zdania szeptem, półgłosem, głosem pełnym i krzyżąc.

Ćwiczenia słuchu fonematycznego

Na poziom rozwoju mowy, obok sprawności narządów artykulacyjnych, duży wpływ ma percepcja słuchowa, a zwłaszcza jeden z jej składników, czyli słuch fonematyczny zwany słuchem mownym. Za pomocą słuchu fonematycznego dziecko wyodrębnia z potoku mowy wyrazy, w wyrazach sylaby, a w sylabach głoski.

Celem ćwiczeń rozwijających słuch fonematyczny jest:



- utożsamianie i różnicowanie dźwięków mowy;
- rozwijanie koncentracji dziecka na wymawiane dźwięki, która pomoże w opanowaniu poprawności artykulacyjnej;
- rozpoznanie wymawianych wyrazów, sylab i dźwięków;

Proponowane ćwiczenia słuchu fonematycznego:

- Wsłuchiwanie się w ciszę – dziecko wyłapuje dźwięki z otoczenia: tykanie zegara, szum samochodów, rozmowy ludzi, kroki przechodzących osób po korytarzu.
- Rodzic naśladuje różne głosy - kota, psa, tykanie zegara, bicie zegara, kichania, zadaniem dziecka jest odgadnięcie, jakie to głosy, następnie sam je naśladuje
- Rodzic pokazuje dziecku różne przedmioty: klucze, piłkę, kartkę papieru, wodę w kubku, krzesło, następnie demonstruje, jakie dźwięki wydają te przedmioty podczas: upadku kluczy, uderzenia piłką o podłogę, darcia papieru, przelewania wody, przesuwania krzesła. Potem zawiązuje dziecku oczy, wykonując w/w czynności. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, co to za dźwięk.
- Różnicowanie dźwięków mowy np. [s] – [z]. Tu wykorzystać można zabawki przedstawiające muchę i węża. Uwagę dziecka koncentrujemy na dźwiękach wydawanych przez węża [sss] i muchę [zzz]. Najpierw demonstrujemy dziecku zabawki i dźwięki, jakie wydają, potem zasłaniamy dziecku oczy i pytamy: „Kto nadchodzi? Kogo słychać: muchę czy węża? Dziecko odkrywa oczy, wskazuje zabawkę i próbują naśladować głosy w/w zwierząt.
- Różnicowanie dźwięków długich i krótkich. Potrzebny będzie gwizdek i pasek papieru: długi i krótki. Demonstrujemy dziecku gwizdanie długie i krótkie. Następnie gwizdzemy w różny sposób. Zadaniem dziecka jest pokazanie odpowiedniego paska papieru. Gdy usłyszy gwizdanie krótkie wyciąga krótki pasek, gdy usłyszy gwizdanie długie wyciąga dłuższy pasek papieru.
- Wymawiamy różne wyrazy, dziecko układa tyle klocków, ile jest sylab w wyrazie. Ćwiczenie rozpoczynamy od wyrazów dwusylabowych, potem przechodzimy do wyrazów wielosylabowych.
- Wyodrębnianie sylaby na początku wyrazu. Pokazujemy dziecku różne obrazki, ale rozpoczynające się od takiej samej sylaby. Nazywamy je. Dziecko musi powiedzieć, na jaką sylabę się rozpoczynają.
- Pokazujemy różne obrazki, które rozpoczynają się różną sylabą. Zadaniem dziecka jest wskazanie tych, które mają takie same sylaby.



- Pokazujemy różne obrazki. Dziecko musi wskazać te, które mają taką samą ostatnią sylabę.
- Rodzic mówi dowolne wyrazy. Dziecko ma klasnąć w dłonie wtedy, gdy usłyszy wyraz z daną sylabą np. po, ly, ko. To samo ćwiczenie można robić, gdy dziecko usłyszy wyraz z daną głoską.
- Zabawa w „Sklep”. Dziecko kupuje te przedmioty, których nazwa rozpoczyna się od danej głoski.
- Wyszukiwanie w otoczeniu przedmiotów, których nazwa rozpoczyna się od danej głoski, w nazwie, których jest określona głoska albo kończy się daną głoską.

Ćwiczenia narządów artykulacyjnych

Warunkiem prawidłowego wymawiania wszystkich głosek jest sprawne działanie narządów artykulacyjnych.

Celem ćwiczeń jest:

- usprawnianie języka, warg, podniebienia miękkiego oraz zuchwy;
- opanowanie przez dzieci umiejętności świadomego kierowania ruchem narządów artykulacyjnych;

Ćwiczenia szczęki dolnej

- Opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki. Wymawianie szerokiego [a] i „przechodzenie” do wymawiania [a] połączonego z głoską [s].
- Zabawa „Grzebień”. Dziecko zakłada dolne zęby na górną wargę i poruszają nimi. Potem cofa zuchwę. Następnie zakładają górne zęby na dolną wargę i brodę i poruszają nimi.
- Dziecko naśladuje ziewanie, wykonując przy tym ruchy rąk, przeciągając się, wyginając.
- Głęboki wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głoski [a]. Tak samo wymawiamy [o], [u].
- Wykonywanie ruchów żucia.

Ćwiczenia warg

- Rysowanie wargami. Dziecko rysuje koło wargami – wargi wysuwają się do przodu, tworzą dzióbek, wykonuje ruchy koliste w obie strony. Następnie rysuje kreskę

S M Y K I

poziomą wargami – wargi są ściągnięte w dzióbek, przesuwają się w prawo i w lewo. Po chwili rysuje kreskę pionową – tworzy dzióbek, przesuwa go w górę i w dół. Potem rysuje smutną minę – warga dolna zakrywa górną. Po niej robi śmieszna minę – usta zamknięte – uśmiech. Na pożegnanie wysła całusy.

- Powtarzanie samogłosek, wargi są mocno ściągnięte [a]-[o], [e]-[o], [u]-[i],[a]-[u], oraz całego ciągu: [a], [e], [o], [u], [i], [y].
- Zły pies – naśladujemy złego psa – unosimy górną wargę, pokazujemy zęby. Dziecko może również naśladować warczenie psa.
- Potrzebny nam lejek, ale go nie mamy - robimy go z warg.
- Dziecko zamienia się w „chudzielca” wciąga policzki. Potem jest „grubaskiem” nadyma policzki.
- Nabieranie powietrza najpierw pod wargę górną, potem pod dolną.
- Chcemy pocałować mamę, ale ona jest daleko - musimy wysunąć wargi do przodu, cmokamy.
- Układanie dolnej wargi na górną i górnej na dolną.
- Wargi układają w kształcie szerokiego lejka.
- Głodne rybki - powoli otwieramy i zamykamy wargi tworząc koło, jakby mówiły „po”.
- Wysuwanie wargi do przodu i robienie ryjka świnki. Na górnej wardze położenie ołówka i jak najdłużej utrzymanie go w tej pozycji.
- Deszcz - schwytywanie wargami kropli deszczu - uniesiona do góry głowa, wargi „chwytają” krople, dziecko je „wypija”.
- Malowanie dziecku warg pomadką. Następnie dziecko robi na kartce papieru „całuski”.
- Wysuwanie warg do przodu. Ściągnięcie ich i dmuchanie lekko przez nie.
- Ssanie górnej i dolnej wargi.
- Półuśmiech – odciąganie na przemian kącików ust.

Ćwiczenia języka

- Dziecko wykonuje szybkie i energiczne ruchy języka. Wysuwa język na zewnątrz jamy ustnej, następnie chowa go do środka.
- Jak zmija porusz językiem - długi, cienki, ruchliwy język, wysuwający się we wszystkie strony.



- Wysuwanie języka do przodu, unoszenie go nad górną wargę, potem opuszczanie do brody.
- Pyszny cukierek – dziecko wypycha raz jeden policzek ostrym czubkiem języka, udając, że trzyma w buzi landrynkę, można sprawdzić twardość „cukierka” dotykając policzek palcem.
- Zmęczony piesek – dziecko naśladuje pieska, który głośno oddycha i język ma mocno wysunięty na brodę.
- Unoszenie języka za górne zęby.
- Oblizywanie górnych zębów.
- Unoszenie języka do nosa i wywijanie go na brodę.
- Klaskanie językiem: czubkiem i środkiem języka.
- Zwijanie języka w rulonik.
- „Mycie” zębów językiem.
- Lizanie czubkiem języka kawałeczka czekolady umieszczonego na podniebieniu.
- Przciskanie języka między zębami.
- Wciąganie przez rurkę do napojów skrawków papieru, ryżu itp. A następnie przenoszenie ich do pudełeczka.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- Dziecko bierze w usta rurkę, wciąga przez nią powietrze. Musi tak wciągnąć powietrze, aby do rurki przyssały się kolorowe kółeczka. Następnie przenosi je na obrazek biedronki i układają na niej kropki z tych kółeczek.
- Energiczna wymowa połączeń głosek z uwzględnieniem tylnojęzykowych zwartych [k] – [g]: kuk, ugu, oko, uk – ku, ug – gu.
- Głębokie oddychanie przez jamę ustną przy zaciśniętych nozdrzach i przez jamę nosową, przy zamkniętej jamie ustnej.
- Nabranie powietrza nosem i zatrzymanie go w jamie ustnej. Policzki są „nadęte”. Nos zatykamy i nadymamy policzki, a następnie połykamy powietrze.
- Ssanie „smoczka”.
- Chrapanie, naśladowanie kaszlu.
- Żywe lusterko – robienie różnych min. Dziecko stoi naprzeciwko rodzica. Rodzic wykonuje wymyśloną przez siebie minę, dziecko je naśladuje. Następnie należy zamienić się rolami.



- Oddychanie wyłącznie przez usta lub wyłącznie przez nos.
- Płukanie gardła ciepłą wodą.

Bibliografia:

1. Antos D., Demel G., Styczek I. „*Jak usuwać seplenienie i inne wady wymowy*”, Warszawa 1967, PZWS;
2. Demel G. „*Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola*”, Warszawa 1983, WSiP,
3. Demel G. „*Elementy logopedii*”, Warszawa 1982, WSiP,
4. Diener E. „*Profilaktyka zaburzeń mowy*”, Kielce 1999, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP;
5. Rodak H. „*Terapia dziecka z wadą mowy*”, Warszawa 2002, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego,
6. Sachajska E. „*Uczymy poprawnej wymowy*”, Warszawa 1982, WSiP,
7. Skorek M. „*Oblicza wad wymowy*”, Warszawa 2001, Wydawnictwo Akademickie „Żak”,
8. Spalek E., Piechowicz-Kulakowska C. „*Jak pomóc dziecku z wadą wymowy*”, Kraków 1996, Oficyna Wydawnicza „Impuls”,
9. Styczek I. „*Logopedia*”, Warszawa 1981, PWN;
10. Wioletta Orowska „*Zestaw ćwiczeń do wykorzystania przez nauczyciela szkoły specjalnej*”.