

## ćwiczysz Ty ćwiczę Ja



Ćwiczenia usprawniające narządy mowy a więc język, wargi i podniebienie przygotowują do prawidłowego mówienia. Można je prowadzić w formie zabawy już z 2 - 3 letnim dzieckiem. Dzieci mają naturalną skłonność do wielokrotnego powtarzanie ulubionych zabaw.

Jeśli więc potraktujemy ćwiczenie jako zabawę, będzie ono dla dziecka czystą przyjemnością. Rola dorosłego polega na pokazaniu poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcaniu dziecka do pracy przez chwalenie za podejmowany wysiłek, choćby efekty nie były od razu widoczne. Lepiej ćwiczyć krótko, ale częściej 3 - 4 minut z 3-latką, do 10 ze starszym dzieckiem, pamiętajmy jednak, że czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych możliwości dziecka. Na początku należy wykonywać ćwiczenia z dzieckiem przed lustrem, kiedy potrafi już wykonać je bez kontroli, można wykorzystywać każdą nadarzącą się okazję: spacer do parku, jazdę samochodem czy drogę do przedszkola.

Poniżej kilka przykładów zabaw z dzieckiem.

### Ćwiczenia logopedyczne dla dzieci przedszkolnych

1. **Ćwiczenia słuchowe** - stanowią one bardzo ważną grupę ćwiczeń logopedycznych, ponieważ często opóźnienia czy zaburzenia rozwoju mowy pojawiają się na skutek opóźnień rozwoju słuchu fonematycznego/ tzw. słuchu mownego/. Stymulując funkcje słuchowe przyczyniamy się do rozwoju mowy dziecka.

### Przykłady dla dzieci młodszych:

- „ Co słyszę?” - dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i nasłuchują, rozpoznają odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.
- „ Zgadnij, co wydało dźwięk?” - uderzanie pałeczką w szkło, fajans, metal, kamień, drewno itp. Toczenie różnych przedmiotów po podłodze / np. piłki, kasztana, kamienia/, rozpoznawanie odgłosu przez dzieci.
- Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie - groch, kamyki, gwoździe, cukier, kasza itp.
- Uderzanie o siebie klockami, łyżeczkami, garnuszkami; uderzanie łyżeczką o pustą szklanę, o szklanę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gniecienie papieru, przelewanie wody( z wysokości, z niska), drapanie po szkle, papierze, stole.

- Rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku – miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (dużo- mało), głośności ( cicho – głośno).
- Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.
- Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt: kota, psa, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi itp.
- Rozróżnianie odgłosów pojazdów: samochodu, pociągu, motoru, traktora itp.
- Rozpoznawanie po dźwięku różnych urządzeń domowych, np. odkurzacz, mikser, suszarka, pralka itp.

### Przykłady dla dzieci starszych:

- Wyróżnianie wyrazów w zdaniu. ( stawiamy tyle klocków, rysujemy tyle kółeczek, klaszczemy tyle razy ile słów słyszy dziecko w wypowiedzianym zdaniu).
  - Wydzielanie sylab w wyrazach poprzez wystukiwanie sylab, wyklaskiwanie, badanie ile razy opadnie żuchwa / na ręce/ przy wybrzmiewanie sylab.
  - Nazywanie obrazków – dziecko kończy wyraz po pierwszej sylabie wypowiedzianej przez logopedę, nauczyciela, rodzica, a potem odwrotnie – dziecko zaczyna.
  - Dzielenie na sylaby imion dzieci / na początku łatwych/.
  - Wyszukiwanie imion dwu- i trzysylabowych.
  - Wyszukiwanie słów z podaną przez n-la sylabą.
  - Rozpoznawanie określonej sylaby w rozsypance sylabowej, np. ba, pa, ta, da, la, ra.
  - Wyszukiwanie imion rozpoczynających się od samogłoski, następnie od podanej spółgłoski.
  - Wydzielanie spółgłosek nagłosowych przez przedłużanie nagłosu, np. ssssamolot, szszszafa. Przy pomocy ilustracji – wyszukiwanie przedmiotów, których nazwy rozpoczynają się na daną głoskę.
  - Wydzielanie spółgłoski wygłosowej.
  - Dzielenie na głoski łatwych a następnie coraz trudniejszych słów.
  - Ćwiczenia z paronimami: bułka – półka, domek – Tomek, koza – kosa itp.
  - Rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej
2. **Ćwiczenia oddechowe** -poprawiają wydolność oddechową, sprzyjają wydłużaniu fazy wydechowej, co powoduje poprawę jakości mowy. Ćwiczenia prowadzone są najczęściej w formie zabawowej, przy wykorzystaniu różnych środków, np. piórek, piłeczek, wody mydlanej, chrupek, wiatraczków itp. Są także wplatane w opowieści i zabawy ruchowe.

### Przykłady:

- Wdech nosem ( usta zamknięte) i wydech ustami.
- Dmuchanie na płomień świecy.
- Dmuchanie na piłeczkę pingpongową, wyścigi piłeczek.
- Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.
- Chłodzenie „ gorącej zupy” – dmuchanie ciągłym strumieniem.
- „ Zdmuchiwanie mlecza” – długo, aż spadną wszystkie nasionka.
- Chuchanie na zmarznięte ręce.
- Naśladowanie lokomotywy – wydmuchiwanie „nadmiaru pary” – ffff, szszsz.
- Naśladowanie balonika – wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „ sssss”.
- Nadmuchiwanie balonika.
- Naśladowanie syreny – „ eu-eu- eu”, „ au-au-au” – na jednym wydechu.
- Wyścigi chrupek – dmuchanie w parach.
- Dmuchanie na piórko, aby nie spadło.
- Liczenie na jednym wydechu.
- Powtarzanie zdań na jednym wydechu – najpierw krótkich, potem coraz dłuższych.
- Powtarzanie zdań szeptem.

- Naśladowanie śmiechu różnych osób:
- - staruszki: che- che- che
- - kobiety - wesołe cha- cha- cha
- - mężczyzny - rubaszne ho- ho- ho
- - dziewczynki - piskliwe, chichotliwe chi- chi- chi.

3. **Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych** - u większości dzieci z wadą wymowy występuje obniżona sprawność narządów artykulacyjnych / języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego/.. Czasem przyczyną wady wymowy są nieprawidłowości w budowie anatomicznej narządów mowy, np. zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe, przerośnięty język, zbyt duża masa języka, rozszczep wargi itp. Przyczyną bywają także, szczególnie u dzieci młodszych, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego połykania. Optymalną sytuacją byłoby, gdyby ćwiczenia prowadzone były według zaleceń logopedy.

Ćwiczenia logopedyczne początkowo powinny być wykonywane przy kontroli wzrokowej - przed lustrem, stopniowo przechodząc do ćwiczeń bez kontroli wzroku. Większość ćwiczeń wymaga wielokrotnego powtarzania, więc konieczne jest stosowanie metod zabawowych podczas ćwiczeń.

### Ćwiczenia warg:

- Wymawianie na przemian „ a-o ” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
- Oddalanie od siebie kącików ust - wymawianie „ iii ”.
- Zbliżanie do siebie kącików ust - wymawianie „ uuu ”.
- Naprzemienne wymawianie „ i - u ”.
- Cmokanie.
- Parskanie / wprawianie warg w drganie/.
- Masaż warg zębami ( górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
- Dmuchiwanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
- Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y, o-a-y-i-u, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o.
- Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.
- Wysuwanie warg w „ ryjek”, cofanie w „ uśmiech”.
- Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
- Wysuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

### Ćwiczenia języka:

- „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
- Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
- Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
- Wsuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
- Klaskanie językiem.
- Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / zuchwa opuszczona/.
- Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika ust.
- Rurka - wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
- Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
- Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.

- Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

### Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

- Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczęce dolnej.
- Płukanie gardła ciepłą wodą.
- „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
- Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.
- Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga, go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, uk...
- Wypowiadanie sylab / jak wyżej/ i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, Igi, ago, egę itp.
- Nabieranie powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

### Ćwiczenia policzków:

- Nadymanie policzków - „gruby miś”.
- Wciąganie policzków - „chudy zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
- Naprzemiennie „gruby miś” - „chudy zajaczek”.
- Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

### Ćwiczenia prawidłowego połykania - wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym/:

- Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach.
- Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
- Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
- Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.

## Bajki artykulacyjne

### "Indianie"

Indianie wyruszają ze swojej wioski na polowanie. Żegnają się ze swoimi dziećmi (cmokając całujemy palce prawej ręki) i żonami (cmokając całujemy palce lewej ręki). Wsiadają na swoje konie i jadą (naśladujemy językiem tętent koński, zmieniając brzmienie przez inny układ warg) przez most (usta jak do „u” i kłaskanie), a potem przez prerię (usta jak do „i” i kłaskanie). Konie zmęczyły się (parskanie) i dają znak, że chcą pić: ihaha, ihaha, ihaha. Indianie zatrzymują swoje konie: prrr... prrr ... prrr... Konie piją (ruchy języka z dołu do góry, naśladujące picie zwierzęcia). Nagle Indianie ujrzeni zwierzynę i strzelili z łuku. Zbliżała się noc, więc musieli rozpalić ognisko. Nie mieli zapalek. Zaczęli od małej iskierki i musieli mocno dmuchać, żeby ognisko się rozpałiło (dmuchanie w złączone ręce). Upiekli na ogniu zwierzynę i zrobili sobie ucztę (mlaskanie i oblizywanie szeroko otwartych ust). Po pewnym czasie zachciało im się spać (ziewanie) i zasnęli

(chrapanie). Rano Indianie zwołali rozbiegane konie : a-e-o, y-u-i (przeciągamy samogłoski). Wsiedli na nie i pojechali przez prerię (usta jak do „i”, kłaskanie ), a potem przez most (usta jak do „u” i kłaskanie ). Wrócili do wioski i witają się ze swoimi dziećmi (cmokając całujemy palce prawej ręki ) i żonami (cmokając całujemy palce lewej ręki ).

### **„Dzień dobry misiu”**

Dzisiaj twój język będzie małym misiem, a buzia jego domkiem. Miś obudził się wcześniej rano - poprzecigał się, poziewał (szerokie ziewnięcie). Zrobił poranną gimnastykę - kilka podskoków (unoszenie języka na górny wałek dziąsłowy), kilka wymachów rąk (wypychanie językiem policzków) i pięć okrążeń (w prawo i w lewo) wokół stołu (ruchy okrężne języka w przedsionku jamy ustnej, usta zamknięte). Umył ząbki (oblizywanie czubkiem języka górnych i dolnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych i otwartych ustach). Postanowił policzyć swoje ząbki (dotykając czubkiem języka każdego zęba na dole i górze). Nagle poczuł wielki głód i usłyszał jak mu burczy w brzuchu (wibrowanie wargami bbb,bbb).To znak, że pora na śniadanie i pyszny miodek (oblizywanie warg).

### **„Miś idzie na spacer”**

Dzisiaj wasze języczki będą misiem Uszatkiem, a wasza buzia jego domkiem. Miś obudził się wcześniej rano - przeciągnął się i trochę poziewał. Zrobił poranną gimnastykę - kilka podskoków (unoszenie języka na górny wałek dziąsłowy przy szeroko otwartych ustach), troszkę pobiegał (wypychanie językiem policzków). Na śniadanie zjadł słodki miód (oblizywanie warg). Potem umył ząbki (oblizywanie językiem górnych zębów po wewnętrznej stronie przy zamkniętych, a następnie otwartych ustach).Wyrzwał przez okno (wysuwanie szerokiego języka na zewnątrz jamy ustnej). Zobaczył Zosię i Jacka. Przesłał im całuski (cmokanie ustami - naśladowanie posyłania całusków). Dzieci zaprosiły go na spacer do lasu.

### **„Przygody Języczka-Wędrowniczka”**

Opowiadamy bajkę, w czasie, której dzieci wykonują określone ruchy warg, języka, ćwiczenia oddechowe:

Pewnego dnia Języczek-Wędrowniczek postanowił pojechać na wycieczkę.- Ale zanim pojedę muszę posprzątać mieszkanie - pomyślał.Jak pomyślał tak zrobił. Na początek wymył sufit mieszkania (staranne oblizywanie czubkiem języka podniebienia), podłogę (dokładne oblizywanie dna jamy ustnej), jedną ścianę (oblizywanie językiem wewnętrznej strony policzków), drugą ścianę (te same ruchy co poprzednio), później okna (oblizywanie każdego ząbka po kolei), a na końcu umył drzwi (oblizywanie warg ruchem okrężnym)

- Teraz już mogę pojechać na wycieczkę - pomyślał Języczek.

Wsiadł na swego konia i pojechał do zaczarowanego lasu (uderzanie czubkiem języka o wałek dziąsłowy - naśladowanie odgłosów jazdy konnej).

W lesie języczek zatrzymał konia (wymawianie głosek prrr) i rozejrzał się dookoła. Popatrzył na niebo (wysuwanie języka z jamy ustnej i kierowanie go w stronę nosa), na polanę (wysuwanie języka na brodę), w jedną stronę (kierowanie języka w stronę kącika ust) i w drugą stronę (drugi kącik ust). Gdy już wszystko obejrzał, przeszedł las w jedną stronę (ruchy języka po podniebieniu - od dziąseł do gardła), w drugą stronę (przesuwanie języka od gardła do dziąseł) i przedarł się przez gęste krzaki i drzewa (język przeciska się przez zaciśnięte zęby).

Nagle zobaczył dziwnych mieszkańców zaczarowanego lasu, którzy przyszli się z nim przywitać:

- Parskaczy (wykonujemy motorek wargami),

- Wargaczy (rytmiczne uderzanie palcami w zaciśnięte usta),

- Szuwarki (wkładamy palec między wargi i poruszamy nim rytmicznie),

- Indian - dużych (bardzo głośne naśladowanie odgłosu Indian) i malutkich (cich naśladowanie odgłosu Indian).

Języczek przywitał się ze wszystkimi (wykonujemy całuski wargami) i zaczął się z nimi wesoło bawić w berka i chowanego.

Po pewnym czasie zmęczeni przyjaciele zaczęli nadśłuchiwać, co dzieje się w lesie. Usłyszeli szelest liści (sz, sz, sz), szum wiatru (w, w, w), głos kukułki (ku - ku - ku), rechot żab (kum - kum - kum), stukot dzięcioła (puk - puk - puk) i pluskot rybek w wodzie (plum - plum - plum).

Nagle wszyscy zobaczyli ciemne chmury, które zbierały się nad lasem. Języczek i jego przyjaciele postanowili je rozdmuchać, aby nie dopuścić do nadchodzącej burzy (wykonywanie mocnych wydechów) i udało się: - chmury zostały rozdmuchane.

Powoli zapadał wieczór i Języczek musiał wracać do swojego domu. Ale najpierw muszę nazbierać malin i jagód - pomyślał (dzieci przy pomocy rurek robią wdech i zbierają papierowe maliny i jagody do koszyka). Gdy nazbierał cały koszyk, pożegnał się z nowymi przyjaciółmi (cmokanie wargami), wsiadł na konia i przyjechał do domu, gdzie od razu zasnął śniąc o nowych przygodach.