

Ćwiczenia logopedyczne

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:

można zdmuchiwać piórka, papierki z dłoni;

można dmuchać na wiatraczek;

można puszczać bańki mydlane;

można dmuchać na piłeczkę ping - pongową po stoliku (można wymyślać trasę....);

wdech przez nos, wydech ustami

dmuchanie na kolorowe przedmioty zawieszone na nitkach

zdmuchiwanie wacików lub skrawków papieru z gładkiej powierzchni np. stołu

zabawa w wąchanie kwiatków (wdech nosem, wydech ustami)

przenoszenie za pomocą rureczki skrawków papieru

zdmuchiwanie płomienia zapalanej świecy

dmuchanie na kolorowe kartki papieru trzymane przed ustami.

Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych - u większości dzieci z wadą wymowy występuje obniżona sprawność narządów artykulacyjnych - języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego.

Ćwiczenia warg:

cmokanie, parskanie, masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie)

wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”

wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo

szerokie otwieranie i zamykanie buzi - zabawa „ziewający hipopotam”

nadymanie policzków - zabawa w nadmuchiwanie baloników

cmokanie - zabawa w posyłanie buziaków

parskanie wargami - zabawa w motor

wyraźne wymawianie samogłosek: aaa (zabawa w usypianie lalki), uuu (zabawa w lecący samolot), eee (zabawa

w naśladowanie płaczu dziecka), e-o (naśladowanie samochodu policyjnego, i-u (naśladowanie karetki

pogotowia, e-u (naśladowanie straży pożarnej)

wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o itp.

Ćwiczenia języka:

- zabawa w naśladowanie chodu konia

śwysywanie języka na brodę - zabawa „zmęczony pies”

śoblizywanie językiem warg (usta szeroko otwarte, można je obsmarować miodem lub kremem czekoladowym)

- zabawa „głodny miś”

śwysywanie języka do przodu i cofanie w głąb jamy ustnej - zabawa „kukułka wylatuje z dziupli”

śukładanie języka w kąciaki ust - zabawa „tykający zegar”

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczękę dolnej.

Płukanie gardła ciepłą wodą.

„Chrapanie” na wdechu i wydechu.

Głębokie oddychanie przez usta przy zatkanym nosie i odwrotnie.

Ćwiczenia policzków:

Nadymanie policzków - „gruby miś”.

Wciąganie policzków - „chudy zajaczek”.

Naprzemiennie „gruby miś” - „chudy zajaczek”.

Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

ćwiczenia artykulacyjne

Warto poćwiczyć wymowę, a jednocześnie pamięć poprzez wyliczanki, rymowanki

Siała baba mak Siała baba mak, nie wiedziała jak. Dziadek wiedział, nie powiedział, a to było TAK!	Dwa aniołki w niebie Dwa aniołki w niebie piszą list do siebie. Piszą, piszą i rachują, ile kredek potrzebują.
Jedzie, jedzie pan, pan Jedzie, jedzie pan, pan, na koniku sam, sam. Za nim jedzie chłop, chłop, na koniku hop! hop! Jedzie, jedzie baba i z konika spada!	.A-a-a, kotki dwa A-a-a, kotki dwa, szare, bure obydwaj, nic nie będą robiły, tylko dzieci bawiły.
Wyszła kura na podwórze Wyszła kura na podwórze, spodobało się tam kurze. Na podwórzu dużo kurzu, piórko, trawka i sadzawka... Kamyk, kwiatek i dżdżownica - jaka piękna okolica... Drapu drap jedną z łap, jest robaczek to go cap! Drapu drapu łapką w kurzu, jak tu pięknie na podwórzu!	Raz i dwa Raz i dwa, raz i dwa, pewna pani miała psa, trzy i cztery, trzy i cztery, pies ten dziwne miał maniery. Pięć i sześć, pięć i sześć, wcale lodów nie chciał jeść. Siedem, osiem, siedem, osiem, wciąż o kości tylko prosił. Dziewięć, dziesięć, dziewięć, dziesięć, kto z was kości mu przyniesie? Może ja, a może Ty. Licz od nowa: raz, dwa, trzy

W pokoiku na stoliku W pokoiku na stoliku stało mleczko i jajeczko. Przyszedł kotek, wypił mleczko a ogonkiem stłukł jajeczko. Przyszła pani, kotka zbiła, a skorupki wyrzuciła. Przyszedł tatuś, kotka schował a mamusię pocałował.	Chodź do mamy szybko, szybko Chodź do mamy szybko, szybko, jesteś mamy małą rybką. Umyjemy noseć, nóżki, niech zobaczą to kacuszki. Umyjemy mały brzusek, tylko nie bój się kacuszek. Chodź do mamy szybko, szybko, jesteś mamy małą rybką. Jesteś małą rybką mamy, Bo my bardzo się kochamy!
---	--

Przedstawione ćwiczenia są propozycją, nie musicie Państwo wykonywać ich wszystkich jednego dnia.

Życzę udanej zabawy!

Bibliografia:

- 1.Krystyna Datkun-Czerniak, „Logopedia. Poradnik dla nauczycieli i rodziców. Jak usprawniać mowę dziecka”, MAC Edukacja.
- 2.Bożena Dittfeld, „Spróbujmy mówić razem”, Impuls.
- 3.Genowefa Demel, „Minimum logopedyczne nauczyciela przedszkola”, WSiP.
- 4.Ewa Małgorzata Skorek, „Z logopedią na Ty Podręczny słownik logopedyczny”, Impuls.