

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Celem ćwiczeń oddechowych jest pogłębienie oddechu, rozruszanie przepony, wydłużenie fazy wydechowej oraz zapobieganie mówieniu na wdechu. Nieprawidłowe oddychanie wpływa niekorzystnie na wymowę.

Przykłady ćwiczeń:

1. Dmuchanie na wiatraczki.
2. Dmuchanie na świeczkę tak, by nie zgasić płomienia – zabawa „świeca tańczy”.
3. Dmuchanie na papierowe statki umieszczone na wodzie.
4. Zdmuchiwanie piórka z dłoni.
5. Wydmuchiwanie baniek mydlanych przez rurkę.
6. Dmuchanie na lekkie przedmioty (statki, samochody, samoloty) po wytyczonych trasach.
7. Dmuchanie piłeczki pingpongowej w parach.
8. Dmuchanie na kulkę z waty, na wiatraczek.
9. Chuchanie na zmarznięte ręce.
10. Nadmuchiwanie balonika.
11. Dmuchanie do pojemnika z wodą za pomocą różnej grubości i długości rurek,
12. Przenoszenie skrawków papieru, preparowanego ryżu (tzw. dmuchanego), albo kawałków waty za pomocą słomki (rurki) z jednego do drugiego pojemnika.
13. Chłodzenie gorącej zupy.
14. Liczenie na jednym wydechu.
15. Gra na instrumentach muzycznych: flecie, trąbce, gwizdku.

Wszystkie wymienione ćwiczenia są wykonane prawidłowo są tylko wtedy, gdy wdech odbywa się nosem a wydech ustami.

Ćwiczenia usprawniające narządy artykulacyjne

Ćwiczenia żuchwy

1. Szerokie otwieranie ust (jak przy wymawianiu głoski a), zęby są widoczne;
2. Wysuwanie żuchwy, zakładanie dolnych zębów na górną wargę i poruszanie dolnymi zębami po górnej wardze. Cofanie żuchwy, zakładanie i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze i brodzie;
3. Naśladowanie przeżuwania;
4. Naśladowanie żucia gumy;
5. Ziewanie;
6. Robienie kółek żuchwą – raz w prawo, raz w lewo.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

1. Język wysunięty z szeroko otwartych ust, wdychanie i wydech powietrza ustami „Zmęczony piesek”;
2. Kaszlanie z językiem wysuniętym z ust „Chory krasnoludek”;
3. Nabieranie powietrza ustami, zatrzymanie w policzkach, następnie wypuszczenie nosem „Balonik”;
4. Chrapanie na wdechu i wydechu;
5. Wymawianie sylab:
ku-ko, ku- ko,
uku- oko, uku- oko,
kuku- koko, kuku- koko.

Ćwiczenia warg

1. Szerokie otwieranie i zamykanie ust. Wysuwanie warg do przodu (jak przy samogłosce u), rozchylanie warg (jak przy samogłosce e). Ruchy wysuwania i rozchylania warg powinny być wykonywane naprzemiennie;
2. Wargi płasko złożone. Rozciąganie warg poprzez cofnięcie kąćków ust (jak przy samogłosce i);
3. Układanie dolnej wargi na górną i odwrotnie.
4. Wysuwanie warg do przodu, ściąganie ich i przesuwanie w kąćki ust: w prawo, w lewo;
5. Naśladowanie posyłania całusów;
6. Wykonywanie naprzemiennych ruchów: ryjek- uśmiech,

7. Cmokanie.
8. Parskanie, wprawianie warg w drganie;
9. „Wciąganie” policzków do jamy ustnej;
10. Nadymanie raz prawego, raz lewego policzka;

Ćwiczenia policzków

1. Wciąganie policzków;
2. Nadymanie policzków;
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza;
4. Naprzemiennie nadymanie policzków- wciąganie policzków;
5. Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę;

Ćwiczenia języka



1. Wysuwanie języka - język wąski i szeroki;
2. Kierowanie języka w kąci ust: w prawo i w lewo- przy szeroko otwartych ustach;
3. Unoszenie języka na górną wargę- język wąski i szeroki, usta szeroko otwarte (język na defiladzie);
4. Unoszenie języka za górne zęby i cofanie do podniebienia miękkiego;
5. Dotykanie językiem poszczególnych zębów- po kolei (liczenie ząbków);
6. Oblizywanie zębów ruchem okrężnym.
7. Oblizywanie warg ruchem okrężnym przy szeroko otwartych ustach (kotek oblizuje się);
8. Mlaskanie czubkiem języka, mlaskanie środkiem języka, przyssanie języka do podniebienia miękkiego;
9. Wypychanie policzków językiem;
10. „Przyklejanie” języka do podniebienia i głośne „odklejanie” go.

Ćwiczenia prawidłowego polykania

Wyrobienie nawyku polykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym.

Etap I - Nauka unoszenia języka za górne zęby

1. Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego;
2. Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami przy otwartych a następnie zamkniętych ustach;
3. Winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu;
4. Młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladując wbijanie gwoździa;

Etap II – polykanie śliny

Mówimy do dziecka: Połóż język w zaczarowanym miejscu, zaparkuj w garażu (za górnymi zębami). Trzymaj go tam przez cały czas, zamknij zęby, uśmiechnij się szeroko i połknij ślinę.

Etap III- polykanie płynów

Picie płynów odbywa się porcjami. Dziecko bierze do ust niewielki łyk. Wcześniej prosimy, żeby poczekało na hasło „polykamy”. Polecamy, aby uniosło język do góry, zamknęło zęby, rozchyliło wargi i dopiero teraz połknęło płyn.

Ćwiczenia słuchowe

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. Bardzo ważne jest, aby rodzice bawili się ze swoimi dziećmi w rozróżnianie dźwięków z otoczenia (odgłosy zwierząt, sprzętu domowego itp.), aby w ten sposób kształtować percepcję słuchową.

Przykłady ćwiczeń dla dzieci młodszych:

- „Co słyszę?” - dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i wyłapują głosy dochodzące z otoczenia (ogrodu, ulicy).
- Rozpoznawanie wytwarzanych dźwięków, najpierw z pomocą wzroku, potem tylko słuchowo (dzieci zamykają oczy albo odwracają się).

Prowadzący zabawę uderza pałeczką w różne przedmioty: drewno, kamień, szkło itp.

- „Jaki przedmiot wydał ten dźwięk?”- toczenie piłki, kamyka, butelki po podłodze.
- Rozpoznawanie różnych rzeczy w zamkniętym pudełku przez potrząsanie nim (groch, kamyki, spinacze itp.).
- Uderzanie klockami o siebie, łyżeczkami, garnuszkiem, kubeczkami, odbijanie piłki, klaskanie, darcie papieru, lanie wody, przesuwanie czegoś po stole, drapanie po szkłe, papierze, stole, wypuszczanie powietrza z balonika itp.
- Rozpoznawanie głosu, szmeru i źródła dźwięku, miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (głośno- cicho).
- Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego telefonu.
- Różnicowanie i naśladowanie głosów zwierząt: kot, pies, krowa, kura, kogut, kaczka, gęś, koń, świnka.
- Rozpoznawanie osób po głosie: Kto mówi?, (dziecko, nauczycielka, chłopczyk, dziewczynka), zabawa np.: Król ciszy, kto cię woła?
- Rozpoznawanie poszczególnych dzieci po głosie. Dziecko zmienia głos i naśladuje np.: głos kury, bociana, żaby itp. Pozostałe dzieci odgadują, kto wydaje głos i czyj głos naśladuje.

Przykłady ćwiczeń dla dzieci starszych:

- Wyróżnianie wyrazów w zdaniu, ile wyrazów tyle ustawiamy klocków, tyle razy klaszczemy itp.
- Wydzielanie sylab w wyrazach. Początkowo punktem wyjścia jest rysunek, rysunki łatwe, ilustrujące wyrazy dwusylabowe (koza, kura), wystukiwanie sylab w wyrazach, wyklaskiwanie.
- Nazywanie obrazków, rodzic podaje pierwszą sylabę, a dziecko kończy. Dziecko zaczyna, a rodzic kończy.
- Dzielenie na sylaby łatwych imion.
- Wyszukiwanie imion dwu i trzysylabowych.
- Wyodrębnianie samogłoski w nagłosie wyrazu np.: O- la, E-la, u-le itp.