

# **ĆWICZENIA LOGOPEDYCZNE STYMULUJĄCE ROZWÓJ MOWY DZIECKA**

## **I ĆWICZENIA ODDECHOWE**

Cele;

- wydłużenie fazy wydechowej
- zwiększenie pojemności płuc
- różnicowanie fazy wdechowej i wydechowej
- rozruszanie przepony
- zapobieganie niepożądanym zjawiskom takim jak arytmia oddechowa
- mówienie na wydechu
- dostosowanie długości wydechu do czasu trwania odpowiedzi

Przykłady ćwiczeń

- proponujemy dziecku zabawę „Spacer na łące”. Dziecko wyobraża sobie że jest na łące. Podchodzi do każdego kwiatka i wacha go – wciąga powietrze nosem zatrzymuje wdech i wypuszcza powietrze nosem
- zabawa „Huśtanie misia na brzuchu”. Prezentujemy ćwiczenie; leżymy na plecach, na brzuch umieszczamy książkę, a na niej siedzi miś. Robimy wdech i brzuch uwypukla się; wydech i brzuch opada
- łączenie ćwiczeń oddechowych z ćwiczeniami gimnastycznymi. Wdech wykonujemy z jednoczesnym podnoszeniem rąk , wydech połączony z powolnym krzyżowaniem rąk z przodu lub opuszczaniem w dół
- wykonanie wdechu i zdmuchanie świeczki (powoli szybko) na wydechu
- zdmuchiwanie kartki papieru z gładkiej powierzchni
- zabawa ze słomką, przenoszenie kawałków styropianu do kubeczka, dmuchanie na styropian słomką
- wydmuchiwanie baniek mydlanych przez słomkę

- dmuchanie na kłębuszki waty, papierowe kulki, piłeczki
- gra na organach, trąbce gwizdku
- „balonik” – naśladowanie dmuchania balonu
- dmuchanie na balonik, piórka aby nie spadły
- „zmarznięte ręce” dmuchanie na ręce, bo zmarzły
- gwizdanie na jednym wydechu
- dmuchanie na własną grzywkę
- „czarodziejski obrazek” – każde dziecko dostaje kartkę na której jest kropla tuszu, dziecko dmucha na nią przez słomkę tak aby powstał czarodziejski obrazek
- liczenie na jednym wydechu (ciągiem)
- dmuchanie na wiatraczek

## II ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE NARZĄDY ARTYKULACYJNE

Cele;

- zręczne i celowe ruchy warg, języka, podniebienia
- zwiększenie napięcia warg i języka
- wyrabianie wyczucia danego ruchu i położenia poszczególnych narządów mowy (kinestezja)

### *ĆWICZENIA RUCHÓW DOLNEJ SZCZĘKI*

- opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki
- ruchy dolnej szczęki do przodu i do tyłu
- przesuwanie dolnej szczęki w lewą stronę a następnie wprawą
- opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki w dwóch fazach: umiarkowane opuszczanie a następnie maksymalne
- wykonywanie ruchów żucia; uczestniczą w nich: dolna szczeka, wargi i policzki
- dolnymi zębami chwytamy górną wargę

## *ĆWICZENIA WARG*

- zakładanie wargi dolnej na górna i odwrotnie
- cmokanie
- dmuchanie ( wargi ściągnięte w kształcie dzióbka )
- wprawianie usta w drganie ( parskanie)
- nadymanie policzków i powolne wypuszczanie ustami lub nosem
- wargi wysuwamy do przodu i kierujemy raz w jedną raz w drugą stronę
- wargi wysuwamy do przodu i wykonujemy ruchy okrężne (raz w jedną i w drugą stronę)
- górnymi zębami nadgryzamy wargę dolną
- utrzymujemy między zębami ołówek
- ściągamy usta jak przy samogłosce u a następnie spłaszczamy cofając kąci
- ssiemy wargę górną a następnie dolną
- nabieramy powietrza pod wargę górną a potem pod dolną
- przytrzymanie wargami kartki papieru, którą logopeda próbuje wyciągnąć
- „obrysowywanie „ kształtu ust przez logopedę (uczulanie warg)
- łączymy wargi płasko i rozciągamy jak przy głosce „i”
- wymawianie samogłosek i- u , a następnie a, e, o , i, y
- wysuwamy wargi jak przy samogłosce „u” i rozchylamy jak przy samogłosce „e”. Ćwiczenie to wykonujemy naprzemiennie

## *ĆWICZENIA JĘZYKA*

- uczulanie języka (leciutkie dotyknięcie go szpatułką )
- wysuwanie i chowanie języka
- przesuwanie języka od kąci do kąci warg
- wysuwanie języka daleko na brodę i unoszenie go do nosa
- oblizywanie warg przy szeroko otwartych ustach
- liczenie zębów językiem
- wymiatanie językiem za górnymi i dolnymi zębami

- czubkiem języka wysuwamy policzki
- masaż językiem podniebienia , przy szeroko otwartej buzi
- wysuwanie języka jak najdalej z ust i chowanie go w głąb jamy ustnej
- dociskanie czubkiem języka do wałka dziąsłowego
- układanie języka na dole jamy ustnej, język leży za zębami śpiący język
- mlaskanie przednią częścią języka do dziąseł
- wybrzuszanie środka języka, robimy górkę z języka
- cofanie języka w głąb jamy ustnej
- rysowanie zaostrozonym językiem na zewnątrz jamy ustnej
- układanie na przemian w łopatę (szeroko), , grot (wąsko)
- kłaskanie językiem w twarde podniebienie

### *ĆWICZENIA PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO*

- powoli, swobodnie wdychać i wydychać powietrze przez nos przy zamkniętych ustach
- powtórzyć poprzednie ćwiczenie z jedną dziurką nosa zamkniętą
- wykonać głęboki wdech przez nos i wydech przez szeroko otwarte usta, przy wydechu zaciska się nos
- chrząkanie
- ziewanie
- wciąganie policzków do wewnątrz jamy ustnej
- nadymanie policzków z zatkanym nosem

### III ĆWICZENIA GŁOSOWE

Cele;

- prawidłowe wydobywanie głosu dla uzyskania efektu dźwiękowego w jamie ustnej
- rozluźnienie mięśni krtani i aparatu artykulacyjnego
- wybrzmiewanie głosu na maskę czyli podniebienie twarde, zęby, wargi

### Przykłady ćwiczeń

- zabawa „Misie”, które budzą się na wiosnę. Proponujemy pozycję leżącą; misie śpią, oddychają nosem(wdech i wydech przez nos), misie budzą się
- ziewają(wdech i wydech przez usta), misie wdychają powietrze ustami, zamykają usta i mruczą
- wybrzmiewanie głosu na maskę. W pozycji leżącej wymawianie połączeń mmmmaaaaaa, mmmmoooo, mmmmuuuuu w taki sposób aby a, o, u, słycać było wyraźnie, aby dźwięki „brzmiały na ustach
- misie cieszą się z nadejścia wiosny. Zanim wstają zaczynają śpiewać; a, e, o, y, i,u- najpierw pojedyncze samogłoski, potem przedłużają dźwięki
- zabawa „Echo”. Dzieci wywołują poszczególne głoski a jednocześnie powtarzają je ciszej, tak jak robi to echo, np. a (głośno) – a (cicho)

## IV ĆWICZENIA SŁUCHOWE

### Cele;

- utożsamianie i różnicowanie dźwięków mowy
- uwrażliwienie na pełne rozumienie wypowiedzi słownych
- koncentracji dziecka na wymawiane dźwięki, która pomoże w opanowaniu poprawności artykulacyjnej
- rozpoznawanie wymawianych wyrazów, sylab, dźwięków
- utrwalenie położenia narządów artykulacyjnych przy realizacji odpowiednich głosek
- wdrażanie dziecka do starannej mowy w stopniu jak najlepszym
- opanowanie różnic w wymowie głosek syczących i szumiących

### Przykłady ćwiczeń

- różnicowanie wyrazów. Zadaniem dziecka będzie wskazanie odpowiedniego obrazka zgodnie z wypowiedzianym przez nas poleceniem. Nazwy przedmiotów, osób, sytuacji są podobne brzmieniem. Najpierw dziecko poznaje obrazki, potem dajemy polecenie „Pokaż, gdzie jest kasza- kasa)

- wystukiwanie rytmu według wzoru
- odróżnianie odgłosów z otoczenia
- rozpoznawanie głosów zwierząt zarejestrowanych na taśmie magnetofonowej
- wyróżnianie wyrazów w zdaniu
- wyróżnianie sylab w wyrazie
- wyróżnianie głosek w zdaniu
- synteza podanych głosek w wyrazie z jednoczesnym wskazaniem obrazka
- wybieranie z wypowiedzianego zdania wyrazu zawierającego daną głoskę
- rozróżnianie mowy prawidłowej od nieprawidłowej np. dziecko klaszcze gdy słyszy błąd
- zabawa w echo – z pewnej odległości podajemy dziecku dźwięk lub zestaw dźwięków (sylab, wyrazów). Dziecko jest naszym echem. Potem zamieniamy rolę

## V ĆWICZENIA FONOLOGICZNE, MORFOLOGICZNE, SYNTAKTYCZNE I PRAGMATYCZNE

- a. fonologia- dział językoznawstwa, nauka o fonemach i relacjach między fonemami
- b. morfologia – nauka o budowie i odmianie wyrazów
- c. syntaktyka dział gramatyki zajmujący się funkcją wyrazów w zdaniu oraz związkami i zależnościami między zdaniami, składnia
- d. pragmatyczne – nauka o ludzkim zachowaniu, zajmująca się relacjami między językiem a tymi, którzy się nim posługują

### **a. Zabawy fonologiczne**

Zabawy z rytmem

1. Wyszukiwanie ze zbiorów obrazków tych które się rymują
2. Śpiewanie rymowanych piosenek z zaznaczeniem rymujących się wyrazów szeptem

3. Próby samodzielnego układania rymowanych wierszyków
4. Układanie rymów do podanych obrazków
5. Kończenie rymowanych zdań

#### Zabawy ortofoniczne

1. Jakie odgłosy wydają zwierzęta
2. Zabawy w środki lokomocji
3. Słuchanie dźwięków z kasy magnetofonowej – rozpoznawanie ich
4. Rozpoznawanie źródła dźwięku
5. Słuchanie wierszy
6. Wysłuchiwanie dźwięków z otoczenia

Zabawy z sylabami: analiza, synteza, przestawianie, zamienianie /dokładne odtwarzanie/

Zabawy głoskami: wyróżnianie w różnych opozycjach /dokładne odtwarzanie/

#### **B. Zabawy i ćwiczenia morfologiczne**

1. Porównywanie długości zdań
2. Układanie schematów zdań przy pomocy klocków, patyków
3. Układanie zdań o trzymanym w ręku przedmiocie
4. Kończenie zdań
5. Tworzenie nowych słów przez dodanie fragmentu
6. Tworzenie nowych słów za pomocą substytucji głosek
7. Odkrywanie nowych słów poprzez wydzielanie części wyrazów

#### **C. Ćwiczenia syntaktyczne**

1. Próby dziwnych dialogów (monotonnych) w których każde słowo wypowiedziane jest oddzielnie
2. „słowa – rzeczy” rzeczowniki

3. „Słowa – czynności” czasowniki
4. „słowa określające” przymiotniki
5. „Słowa wskazujące” – przyimki: w, pod, na, przed, obok
6. Zależności i kategorie nadrzędne i podrzędne
7. Zabawy w układanie zdań

#### **D. Zabawy i ćwiczenia pragmatyczne**

1. Wypowiadanie się dzieci na temat historyjek obrazkowych
2. Opis obrazków różniących się kilkoma szczegółami
3. Wymyślanie opowiadania do wylosowanego obrazka
4. Układanie opowieści do otrzymanych kolejno obrazków (powstaje wspólna historyjka)
5. Kształcenie umiejętności dialogowania

#### **ĆWICZENIA JĘZYKA**

a) Język przygotowuje się do zajęć ruchowych – kierunki: góra, dół, lewa, prawa (ćwiczenia przy otwartych ustach)

wysuwanie i chowanie języka

przesuwanie języka od kącika do kącika warg (bez opierania go na wardze)

unoszenie języka w kierunku nosa

unoszenie języka w kierunku brody

spłaszczanie i zwężanie języka

b) Język na ćwiczeniach gimnastycznych (język porusza się jak dzieci podczas ćwiczeń ruchowych), tempo: raz, dwa, trzy, cztery...)

raz: czubek języka na górną wargę

dwa: czubek języka do lewego kącika

ust trzy: czubek języka na dolną wargę

cztery: czubek języka do prawego kącika

ust c) Język robi porządki

„wymiatanie” językiem górnych i dolnych zębów

przesuwanie czubkiem języka po zębach górnych i dolnych („polerowanie”)

„malowanie sufitu” (usta szeroko otwarte) przesuwanie czubkiem języka od zębów górnych przez podniebienie ku tyłowi i z powrotem

d) Skaczący języczek

„góra-dół”: unoszenie czubka języka w górę do wałka dziąsłowego (dotknięcie), opuszczenie w dół i dotykanie czubkiem do zębów dolnych (przy otwartych ustach)

„lewa-prawa”: języczek robi skręty, wypycha od środka lewy i prawy policzek (jako przerywnik można również wykonywać ćw. ruchowe, skoki – w górę i w dół w lewo i prawo).

e) Języczek – kotek

naśladowanie językiem picia mleka przez kota (przy otwartych ustach)

mleko było smaczne: oblizywanie osobno dolnej wargi i osobno górnej wargi

oblizywanie ruchem okrężnym dolnej i górnej wargi w prawo i w

lewo f) Języczek – konik

czubek języka dotyka podniebienia z dziąsłami, szczęka dolna opuszczona, nagłe odrywanie języka od podniebienia z charakterystycznym kłaskaniem (można zmieniać tempo jadącego konika)

1. „ Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
2. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę ucha lewego i prawego.
3. Oblizywanie dolnej i górnej wargi przy ustach szeroko otwartych / krążenie językiem/.
4. Wysuwanie języka w przód i cofanie w głąb jamy ustnej.
5. Kłaskanie językiem.

6. Dotykane czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnym otwarciu ust / żuchwa opuszczona/.
7. Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kąca ust.
8. Rurka – wargi ściągnięte i zaokrąglone unoszą boki języka.
9. Język lekko wysunięty opiera się na wardze dolnej i przyjmuje na przemian kształt „łopaty” i „grota”.
10. Ruchy koliste języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
11. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.
12. - gwałtowne wysuwanie i wsuwanie języka w głąb jamy ustnej, zlizywanie z talerzyka miodu, posypki na torty, - "kłaskanie" językiem o podniebienie twarde, - dotykane czubkiem języka na zmianę dolnych i górnych zębów przy silnie opuszczonej żuchwie, - unoszenie czubka języka do wałka dziąsłowego, - wysuwanie języka na górną wargę, - głośne wymawianie głoski a z jednoczesnym unoszeniem języka do wałka dziąsłowego, - kilkakrotne uderzanie czubkiem języka o wałek dziąsłowy, - lizanie podniebienia przy otwartych ustach, - wypychanie językiem policzków.
13. **Zabawy ćwiczące ruchy języka.** Język jest najbardziej ruchliwym narządem mowy, przy jego udziale powstają prawie wszystkie spółgłoski; dużą rolę odgrywa przy wymowie samogłosek. Aby urozmaicić ćwiczenia można posmarować dziecku wargi, np. czekoladą lub dżemem, aby dziecko mogło „wymyć” je językiem; lub nasypać na talerzyk trochę płatków kukurydzianych, a dziecko ma zebrać je posługując się tylko językiem lub wylać na talerzyk jogurt, a dziecko udając kotka ma zjeść go (zlizać) językiem.

14. „Kotki” – dziecko oblizuje się (czubek języka okrąża szeroko otwarte wargi), mlaska, naśladuje picie językiem mleka z talerzyka
15. „Malarz”- dziecko naśladuje malarza, który pędzlem – językiem maluje różne kształty: esy-floresy, kropki, kreski, kółka, itp.
16. „Sufit – podłoga” – wersja zabawy „lampa – nos” wykorzystująca zamiast palca- język (ćwiczenia ruchu języka w górę i w dół). Inna wersja „okno drzwi” (kierowanie językiem do kącików ust)
17. „Czyszczenie zębów” – dziecko „szoruje” czubkiem języka po kolei górne zęby i dolne od strony wewnętrznej i zewnętrznej (można połączyć
18. z zabawą „płukanie buzi”)
19. „Liczenie zębów” – dziecko dotyka czubkiem języka kolejnych zębów, sprawdza, czy ma już nowe, liczy
20. „Cukierek” – dziecko wypycha ostrym czubkiem języka raz jeden, raz drugi policzek, udając, że trzyma w buzi cukierka
21. „Broda i wąsy” – dziecko sprawdza językiem, wyciągając go mocno w górę i w dół, czy nie rosną mu wąsy i broda, a następnie sprawdza, czy nie ma zarostu na policzkach wyciągając język mocno na boki
22. „Małpka” – dziecko wkłada język między górną wargę a górne zęby lub między dolną wargę a dolne zęby i z taką miną skacze jak małpka
23. „Konik” – naśladowanie jazdy konika, kłaskanie językiem (można łączyć z zabawą „Konik i woźnica” ćwicząc dodatkowo wargi).

## **ĆWICZENIA ODDECHOWE**

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:**

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

16. Powtarzanie zdań szeptem.

17. Naśladowanie śmiechu różnych osób:

- staruszki: che- che- che

- kobiety – wesołe cha- cha- cha

- mężczyźni – rubaszne ho- ho- ho

- dziewczynki – piskliwe, chichotliwe chi- chi- chi.

## **ĆWICZENIA SŁUCHOWE**

Przykładowe ćwiczenia:

rozpoznawanie charakterystycznych odgłosów zwierząt, pojazdów, urządzeń z najbliższego otoczenia, dźwięków, instrumentów;

wysłuchiwanie i naśladowanie rytmu i tempa;

logopeda wielokrotnie wymawia daną głoskę a uczeń/pacjent kontroluje jej wymowę wrażeniami wibracji i czucia;

logopeda wymawia ćwiczone głoski w różnej kolejności, uczeń/pacjent gestem rozpoznaje daną głoskę;

podawanie przez ucznia/pacjenta wyrazów zaczynających się od wskazanych mu sylab;

rozpoznawanie na kartce z zapisanymi sylabami tych, które wymawia

logopeda; synteza sylabowa wyrazów;

analiza sylabowa wyrazów;

rozpoznawanie w wyrazie określonej sylaby;

kończenie wyrazów dwusylabowych w oparciu o

obrazki; wyodrębnianie głoski w wyrazach w nagłosie i

wygłosie; dobieranie par obrazków wg pierwszej głoski,

sylaby; synteza podanych głosek;

pisanie dyktowanych sylab i prostych

wyrazów; wyróżnianie wyrazów w zdaniu;

ćwiczenia w pisaniu prostych zdań.

**ĆWICZENIA PAMIĘCI SŁUCHOWEJ:**

wspólne powtarzanie wierszyków – wierszyki rysowane;

nauka na pamięć wierszy, rymowanek;

powtarzanie sekwencji cyfr, sylab, wyrazów;

powtarzanie zdań;

