

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ I ZABAW LOGOPEDYCZNYCH

Systematyczne wykonywanie ćwiczeń logopedycznych, jest istotnym elementem wspomagania rozwoju mowy. Codzienny trening jest warunkiem osiągnięcia sukcesu a jako czas trwania wystarczy 15 minut dziennie.

Do ćwiczeń wykorzystać można przedmioty codziennego użytku a także niezliczoną ilość pomysłów dzieci i rodziców.

Poniżej przedstawiono propozycje ćwiczeń i zabaw, które mogą być przeprowadzane nie tylko w warunkach gabinetowych, ale także i w domu.

Ćwiczenia języka

- **Konik jedzie na przejażdżkę** - naśladowanie konika wydającego odgłosy **kląskania**.
- **Winda** - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu, stawiając go za górne, potem za dolne zęby.
- **Karuzela** - włóż język między wargi a dziąsła i zakręć nim raz w prawą, raz w lewą stronę.
- **Chomik** - wypychaj policzki językiem, raz z prawej raz z lewej strony.
- **Malarz** - pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- **Żyrafa**- ma długą szyję, wyciąga szyję do góry. Otwórz szeroko usta i spróbuj wyciągnąć język do góry, najdalej jak potrafisz.
- **Młotek** - spróbuj zamienić język w młotek i uderzaj o dziąsła tuż za górnymi zębami, naśladowując wbijanie gwoźdźcia.
- **Mycie okna** – buzia otwarta szeroko, a język powolnym ruchem oblizuje górne zęby.
- **Wieszanie firanek** – przy szeroko otwartej buzi czubek języka dotyka kolejno górnych zębów.
- **Słoń macha trąbą** – język wystawiamy daleko na brodę, do nosa, w prawo, w lewo.
- **Sklejanie pierogów**- nagryzanie brzegów języka zębami.
- **Wyżymaczka**- przeciskanie języka przez maksymalnie zbliżone do siebie zęby.
- Przesuwanie czubka języka od zębów po podniebieniu jak najdalej w głąb jamy ustnej.
- Wykonaj kilkakrotne mlaskanie czubkiem języka (około 5 razy).
- Wykonaj kilkakrotne mlaskanie środkiem języka (około 5 razy).
- Unieś czubek języka do wałka dziąsłowego i mocno dmuchaj.
- Zrób „rurkę” z wysuniętego języka. Wargi ściągają się i zaokrąglają, unoszą boki języka.
- Dotknij czubkiem języka na zmianę dolnych i górnych zębów przy silnie opuszczonej żuchwie .

- Przesuń grzbiet języka tak aby ocierał się o górne zęby podczas gdy czubek języka przyciśnięty jest do wewnętrznej strony dolnych siekaczy tzw. **koci grzbiet**.
- Przyciśnij cały grzbietu języka do dziąseł i podniebienia i utrzymaj go w tej pozycji w czasie opuszczania i podnoszenia żuchwy tzw. **język na gumce**.

Ćwiczenia pionizujące język

- Przytrzymywanie czubkiem języka na wałku dziąsłowym, ssanie np. cukierka pudrowego.
- Odklejanie czubkiem języka z wałka dziąsłowego np.: chrupka, opłatka.
- Lizanie loda, lizaka tak aby język przemieszczał się z dołu do góry, natomiast lizak ma być nieruchomo.
- Oblizywanie talerzyka np.: smarujemy talerzyk nutellą, dżemem, miodem itp., dziecko ma oblizać talerzyk kierując językiem z dołu do góry.
- Oblizywanie górnej wargi – smarujemy górną wargę np.: nutellą, dżemem, miodem, jogurtem, zadaniem dziecka jest dokładne oblizanie górnej wargi.
- Na talerzyku rozsypujemy ryż preparowany/płatki śniadaniowe. Dziecko kładzie na czubku języka wybrany produkt. Prosimy je, żeby przemieszczało język z produktem w kierunku górnej i dolnej wargi oraz kącików ust.
- Na talerzyku rozsypujemy płatki w kształcie kulek. Prosimy dziecko, żeby pośliniło kulkę i przykleiło ją pod nosem. Następnie prosimy, aby dziecko sprawnym ruchem języka zabrało kulkę. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
- Przygotowujemy maliny, kładziemy je papierowym talerzyku. Prosimy żeby dziecko nałożyło maliny na palce dowolnej ręki, a następnie każdą malinę ściągnęło :
 - czubkiem języka, zmiażdżyło ją, przyciskając językiem do podniebienia i połknęło owoc wargami (obejmując malinę niczym szczypcami), włożyło do buzi, zmiażdżyło językiem o podniebienie i połknęło owoc.

Ćwiczenia szczęki dolnej

Ćwiczenia ruchów szczęki dolnej należą do najłatwiejszych ponieważ pojawiają się w rozwoju dziecka najwcześniej i mają charakter fizjologiczny: **ziewanie, ssanie, jedzenie**.

- Opuszczanie i unoszenie żuchwy(jak przy wymawianiu głoski a).
- Opuszczanie i unoszenie żuchwy, ale opuszczanie wykonuje się w dwóch fazach: umiarkowane opuszczenie, a następnie maksymalne opuszczenie i uniesienie.
- Na przemian zamykamy usta(ściskając wargi i zęby) i jak najszerzej je otwieramy.
- Przesuwanie żuchwy w lewą stronę a następnie w prawą.
- Wysuwanie żuchwy do przodu i cofanie- wargi pozostają rozchylone.
- Wsuwanie żuchwy i drapanie dolnymi zębami po górnej wardze (robimy grzebień).

- Cofanie żuchwy i poruszanie górnymi zębami po dolnej wardze.
- Podsuwanie dolnymi zębami górnej wargi.
- **Zajac na łące** dzieci są zajaczkami które zrywają koniczynkę a potem naśladują jej żucie w czasie zrywania szczęka, dolna opuszczona w czasie żucia wargi złączone wysunięty do przodu wargi i szczęka poruszają się płaszczyznach poziomych i pionowych.

Ćwiczenia warg

- **Niesforny balonik** - nadymanie jednego policzka i przesuwanie powietrza z jednej strony jamy ustnej na drugą - wargi złączone.
Zmiana:
 - nadymanie policzków z uwolnieniem nagromadzonego w jamie ustnej powietrza, schodzące w powietrze powoduje szmer, który przypomina głoskę „p”.
 - nadymanie policzków i zatrzymanie powietrza w jamie ustnej - następnie oddychanie przez nos - bez zmiany położenia warg i policzków.
 - nadmuchiwanie gumowych zabawek, baloników, puszczenie baniek mydlanych, gra na grzebieniu.
- **Zajaczek** - wciąganie policzków do jamy ustnej, policzki ściśle przylegają do łuków zębowych, wargi tworzą „zajęczy pyszczek”.
- **Całuski** - wargi ściągnięte, wywinęte do przodu - jak przy cmoknięciu.
- **Mam wąsy** - utrzymanie słomki między nosem a górną wargą.
- **Kto wygra?** - Prowadzący opowiada o zwierzętach: koniu, psie które zorganizowały konkurs na najpiękniejszy uśmiech - kąciki ust maksymalnie oddalone do tyłu zęby zaciśnięte.
- **Nic nie powiem** - mocne zaciśnięcie rozciągniętych warg.
- **Rybka** - wargi wysunięte do przodu, powolne otwieranie i zamykanie warg - tworzenie kształtu koła.
- **Pajac** - wesola mina: wargi złączone, kąciki uniesione do góry, smutna mina: wargi złączone kąciki opuszczone w dół.
- **Ptaszki** – wargi mocno ściągnięte, wysunięte do przodu, lekko otwarte – gwizdzą: fiu, fiu.
- Przesuwanie ust na lewo i prawo.
- Parskanie wargami (wprawianie usta w drganie).
- Nabieranie i utrzymywanie przez kilka sekund powietrza w policzkach oraz pod górną i dolną wargę.
- Rozciąganie warg w uśmiechu i ściąganie ich w dziubek na zmianę.
- Ściąganie ust jak przy samogłosce „u” a następnie spłaszczanie ich jak przy artykulacji „i”.
- Cofanie kącików ust a następnie otwieranie i zamykanie ich.
- Ssanie górnej a następnie dolnej wargi.
- Mocne szczyrze się na zaciśniętych zębów.

- Przy rozchylonych szczękach wciąganie warg do środka jamy ustnej.
- Cofnięcie kąćków warg a następnie opuszczanie i unoszenie żuchwy.
- Naśladowanie poprzez wibrację warg warkot motoru, helikoptera itp.
- Opuszczanie kąćków ust w dół(martwimy się).
- Wsuwanie dolnej wargi pod górną, a następnie górną pod dolną.
- Wciąganie powietrza ustami ściągniętymi.
- Przytrzymywanie wargami kartki papieru, którą prowadzący usiłuje wyciągnąć.
- Dmuchanie na watkę lub kulkę papieru.
- Gra na organkach (także na grzebieniu).

Ćwiczenia podniebienia miękkiego i mięśni zwierającego pierścienia gardłowego

- **Przeciagi** - przy szeroko otwartych ustach dzieci próbują wciągać powietrze nosem i wypuszczać ustami.
- **Lustra** - dzieci siedzą naprzeciwko siebie, jedno z nich robi miny - drugie jest „lustrem”, które odtwarza minę kolegi. Zmiana ról.
- **Po biegu** –dzieci sapią - oddychają wyłącznie przez nos. Zmiana: - zaciskają nozdrza oddychają wyłącznie przez usta, - zamykają jamę ustną - oddychają wyłącznie przez nos.
- Wdychanie i wydychanie powietrza
- Kasłanie
- Kasłanie z językiem wysuniętym na brodzie
- Nabieranie powietrza zatrzymywanie go w policzkach następnie wypuszczanie nosem
- Przenoszenie skrawków papieru za pomocą słomki
- Głośne chrapanie
- Płukanie gardła wodą
- **Chory Miś** - prowadzący opowiada o chorym misiu: boli go gardło, ma katar (dzieci oddychają przez nos przy zaciśniętych wargach) i bardzo kaszle (dzieci kaszlą przy wysuniętym na zewnątrz jamy ustnej języku). Miś połyka lekarstwa, których nie lubi (dzieci głośno przelękają ślinę, wstrząsają ciałem, robią miny). Miś mimo tego, ma kaszel i katar (dzieci wciągają powietrze nosem przy zaciśniętych wargach). Zmęczony, kładzie się spać i zasypia - słychać chrapanie (dzieci chrapią na wdechu i wydechu). Mix kilku ćwiczeń

Ćwiczenia oddechowe

- dmuchanie na wiatraczek, piórka, skrawki papieru, kulki z waty, obiekty pływające po wodzie
- wydmuchiwanie powietrza przez rurkę do szklanki z wodą,

- zdmuchiwanie świecy,
- puszczenie baniek mydlanych,
- poruszanie wydmuchiwany powietrzem piłeczek, samochodzików po stole,
- nadmuchiwanie balonów,
- dmuchanie w gwizdek, instrumenty dęte,
- chuchanie w ręce lub na małe lusterko,
- chłodzenie gorącej zupy na talerzu,

Ćwiczenie przepony - naśladowanie śmiechu różnych ludzi;

- kobiety ha-ha-ha
- mężczyzny ho-ho-ho
- chłopca ha-ha-ha (hałaśliwie)
- dziewczynki hi-hi-hi (piskliwie)

Ćwiczenia usprawniające percepcję słuchową, słuch fonemowy, koordynację wzrokowo-słuchowo – kinestetyczną, pamięć i uwagę słuchową:

- wsłuchiwanie się w ciszę – wyłapywanie dźwięków z otoczenia (np. tykania zegara),
- rozpoznawanie, identyfikowanie i naśladowanie różnych odgłosów i dźwięków (zwierząt, przyrody, odgłosów z najbliższego otoczenia, dźwięków instrumentów muzycznych),
- ćwiczenia w rozpoznawaniu akustycznych właściwości dźwiękowych (długi – krótki, cichy – głośny, wysoki – niski),
- słuchowa analiza podanego rytmu i jego ruchowe odtwarzanie (wyklaskiwanie, wystukiwanie ołówkiem lub pałeczką na bębnieku),
- różnicowanie wypowiedzi słownej pod względem:
 - intonacji (pytanie, podniecenie, wykrzyknienie),
 - akcentu (Ala MA kota, ALA ma kota, Ala ma KOTA),
 - rytmu (równy, skandowany),
 - tempa (szybkie – wolne),
- powtarzanie usłyszanych ciągów zdaniowych, wyrazowych i sylabowych, tworzenie rymów do podanych wyrazów,
- opowiadanie treści usłyszanych historyjek i wierszyków,
- utrwalanie zautomatyzowanych ciągów słownych (np. nazw pór roku, dni tygodnia, miesięcy),
- nauka na pamięć wierszyków przekazanych drogą słuchową,
- odgadywanie usłyszanych zagadek,
- wyszukiwanie w otoczeniu przedmiotów, których nazwy zaczynają się na daną głoskę,
- tworzenie wyrazów z ostatnich głosek usłyszanych słów,

- wyróżnianie i liczenie wyrazów w zdaniu i sylab w wyrazach,
- wyszukiwanie wyrazów krótkich w wyrazach dłuższych,
- różnicowanie wyrazów zbliżonych brzmieniowo, różniących się jedną tylko głoską,
- różnicowanie sylab pod względem dźwięczności i miejsca artykulacji (np. ka-ga, fa-wa, czy śa-sa-sza, ća-ca-cza).

Ćwiczenia fonacyjne:

- przeciąganie pojedynczych samogłosek ustnych na jednym wydechu: zawody, kto dłużej wymówi aaaa, oooo, uuuu, iiii, yyyy,
- ćwiczenia modulacji: wymawianie samogłosek z przerwami (głoska o spada po schodach: o o o o o), wymawianie głosek jak najciszej (usypiamy misia: śśśśśśśśś) i jak najgłośniej (ryczy niedźwiedź: uuuuuuuuu),
- mruczenie przez nos mmmmmmm,
- wszelkie zabawy dźwiękonaśladowcze: naśladowanie odgłosów zwierząt, odgłosów przyrody, maszyn i narzędzi, naśladowanie stanów emocjonalnych,
- liczenie na jednym wydechu.

Ciekawą propozycją są pomysły, polegające na połączeniu zabawy z ćwiczeniami oddechowymi, dlatego zamieściłam je dodatkowo poniżej. Z pewnością dzieci chętniej wykonają ćwiczenia, jeśli będą miały do dyspozycji rekwizyty.



1. *Parkowanie* – wycinamy z papieru małe kolorowe samochodziki; zadaniem dziecka jest przenieść samochodzik do garażu (np. pudełko po zapalkach) przy użyciu słomki. Pamiętajmy, aby pudełko leżało blisko autka, a słomka nie była zbyt gruba i nie miała zgięć (można przyciąć tradycyjną słomkę w miejscu zgięcia).

2. *Wyścigi* – ustawiamy dwa małe papierowe autka na stoliku (powierzchnia musi być gładka). Z pasków plasteliny lub drucika formujemy granice drogi, w której musi mieścić się autko (można uformować kilka zakrętów). Dmuchamy przez słomki tak, aby pojazd jak najszybciej dotarł do mety. Ćwiczenie to można wykonywać w 2 osoby lub pojedynczo.



3. *Muchomor* – kładziemy przed dzieckiem planszę z muchomorem bez kropek.

Na stoliku rozkładamy kilka białych papierowych kropek. Zadaniem dziecka jest przenieść przy użyciu słomki kropki na kapelusz grzybka. Ćwiczenie to można dowolnie modyfikować, np. używając planszy z akwariem i rybkami, swetrem i guzikami, choinką i bombkami itd.

4 Dmuchanie baniek mydlanych – najpierw dużo małych baniek (mocny wydech), a potem próba nadmuchiwanie jak największej bańki (wydech musi być długi i słaby).

5. Dmuchanie w płomień świecy, tak aby nie zgasła. Ćwiczenie to powinno być wykonywane zawsze pod kontrolą osoby dorosłej.



6. *Zabawa w piratów* – ustawiamy na wodzie dwa styropianowe statki. Można użyć również plastikowych zabawek (lub zrobić z dzieckiem statek z kartki papieru). Ważne, by były bardzo lekkie. Zadaniem dziecka jest sterowanie statkiem piratów (przy pomocy oddechu), w taki sposób, aby dogonić drugi ze statków.

7. Dmuchanie w wiatraczek.

8 Gwizdanie przy użyciu gwizdka (nie chodzi o jeden bardzo głośny dźwięk, lecz o kombinację dźwięków, np. długi i ciche, następnie długi i głośny, przerywane ciche, przerywane głośne itp.)



9. *Pająk i muchy* – trzymamy na końcu stolika kawałek materiału, kapelusz lub inny pojemnik, który może stać się np. *pajęczyną*. Układamy przed dzieckiem małe waciki, czyli *muszki*. Jego zadaniem jest dmuchanie na muszkę, tak aby wpadła w pajęczynę.

10. Skrzynia skarbów – zabawa doskonaląca percepcję dotykową, wzbogacająca słownictwo. Ta zabawa szczególnie polecana jest dla dzieci z opóźnionym rozwojem mowy. Do pudełka wkładamy zabawki. Podczas zabawy, dziecko losuje rzecz, dzięki której wykona ćwiczenie, np. gumowy piesek – mówimy; zobacz jakie pies ma zęby, sprawdź językiem ile masz zębów, pokaż jak spragniony piesek dyszy wysuwając język, przygryzaj zębami raz górną raz dolną wargę, itd.

Zabawki oddechowe:

Ręka Mikołaja

Prosta **zabawka oddechowa** w **świętecznej** tematyce – **ręka Mikołaja z gumowej rękawiczki**. Do jej przygotowania potrzebujemy tylko rękawiczki, papierowego kubeczka, słomki i gumki recepturki – zabawka powstanie bez użycia kleju. W kubeczku robimy małą dziurkę, w którą wkładamy słomkę. Na kubek nakładamy rękawiczkę. Zadaniem dziecka jest dmuchać w słomkę tak, by napompowana rękawiczka podniosła się do góry.

Dmuchałko z serduszkami

Dmuchałko to około 2 cm fragment rolki po papierze toaletowym, wykałaczka oraz dwa wycięte i sklezione serca z papieru. Dzięki sile oddechu serduszko zaczyna wirować.



Aby wprawić serduszko w ruch, należy mocno na nie dmuchnąć – ale nie centralnie – tylko na jedną jego stronę. Otwory w rolce po papierze toaletowym, w których umieszczona jest wykałaczka, powinny pozwalać na jej swobodny ruch.

Pingwin – gwizdek logopedyczny

Zabawka jest fantastyczna: świetnie gwizdże, jest bardzo tania i banalnie prosta do wykonania. Gwizdanie tym gwizdkiem to także **ćwiczenie logopedyczne**: uczy domknięcia warg, wzmacnia mięsień okrężny ust, uczy gospodarowania oddechem oraz powoduje wycofanie języka w głąb jamy ustnej (pomoc przy międzyzębowości i pracy nad głoskami [k], [g], [ch]).



Bałwanek w koszulce na dokumenty

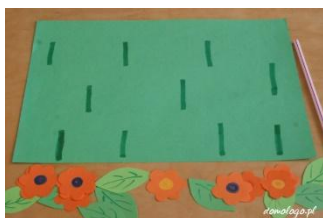
Połączenie pracy plastycznej z **ćwiczeniem oddechowym** kształtującym właściwy **tor oddechowy** u dzieci. Motywem przewodnim jest bałwanek stojący pośród wirującego śniegu. Na początku należy przygotować [narysować lub pokolorować gotowy szablon] postać bałwanka, a następnie wyciąć go i nakleić na niebieskiej kartce papieru. Kartkę wkładamy do koszulki na dokumenty, wsypujemy dwie garści dużych kulek styropianowych i zaklejamy koszulkę szeroką taśmą samoprzylepną.

Słomkę, przez którą dzieci będą dmuchać, należy **zabezpieczyć** zszywaczem biurowym. Zapobiegnie to przypadkowemu wciągnięciu przez dziecko kulki styropianowej – jeśli trafi się mniejsza niż oczekiwane.



Kwitnąca łąka

Tu przenosimy za pomocą słomki kwiatki, listki i układamy z tych elementów łąkę. Po ułożeniu obrazka „**wąchamy łąkę**” – wykonujemy **wdech nosem, wydech ustami**, w taki sposób, by nie zdmuchnąć kwiatków.



<https://domologo.pl/category/logopedia/cwiczenia/cwiczenia-oddechowe/>

<http://uologopedy.pl/portfolio/cwiczenia-oddechowe/>

<https://mowiedobrze.pl/rola-cwiczen-oddechowych-w-terapii-logopedycznej/>

http://www.oswdamnica.edu.pl/publikacje_dok/PROPOZYCJE_CW.pdf