



Zestaw ćwiczeń do zajęć logopedycznych.

I Zabawy i ćwiczenia oddechowe

1. Ziewamy- szeroko otwieramy usta i ziewamy -robimy to długo i w miarę cicho. Najlepiej zaraz po wstaniu z łóżka. Możemy się również przeciągać, wyginać.

2. Wąchamy kwiatki- powoli wciągamy powietrze nosem, na moment zatrzymujemy je, a następnie wolno je wypuszczamy ustami.

3. Wypinamy brzuszek- kładziemy się np. na podłodze, powoli wciągamy powietrze nosem i wypinamy brzuch. Następnie powoli wypuszczamy powietrze ustami, wciągając jednocześnie brzuch (na brzuszku można położyć pluszową zabawkę i obserwować jak podczas tego ćwiczenia unosi się ona i opada).

4. Powiewamy chusteczką-trzymamy dwoma palcami jednej ręki chusteczkę kosmetyczną(może być jedna część z rozwarstwionej chusteczki) i dmuchamy w nią jak najdłużej. Podobnie jak poprzednio, przed dmuchaniem, najpierw wciągamy powietrze nosem, przytrzymujemy je na chwilę, a potem długo je wydmuchujemy.

5. Dmuchamy w pasek papieru. Bierzemy wąski pasek papieru(10-12cm), przyklejam, go do dolnej wargi, przymykamy usta i ten sposób wydmuchujemy długo, wciągnięte wcześniej powietrze(jak przy poprzednich ćw.)

II. Ćwiczenia z piórkami

1. Fruwające piórko- Przygotowujemy rurkę i piórko. Bierzemy piórko do ręki podzucamy go wysoko. Staramy się na niego tak dmuchać przez rurkę, aby utrzymywało się w powietrzu jak najdłużej. Do tego ćwiczenia potrzebujemy dużo miejsca.

2. Turlamy piłeczką- kładziemy piłeczkę pingpongową lub ze styropianu na brzegu stołu, stolika i na jednym wydechu dmuchamy w nią przez rurkę lub samymi ustami tak, aby poleciała jak najdalej.

3. Strzelamy do celu- może to być bramka albo pudełko, które ustawiamy na brzegu stolika. Piłeczkę pingpongową lub styropianową bierzemy i układamy w

pewnej odległości od ustawionej bramki lub pudełka i przez rurkę dmuchamy tak, aby piłeczka wpadła do bramki lub uderzyła w środek pudełka. Za każdą próbą zwiększamy odległość bramki, pudełka od piłeczki, w którą dmuchamy.

4. Zdmuchujemy piórko z ręki - na zewnętrznej części dłoni kładziemy piórko lub skrawek papieru i mocno dmuchamy samymi ustami, żeby daleko poleciały.

III Ćwiczenia języka

1. Język robimy płaski, usta otwieramy szeroko, a następnie staramy się językiem dotknąć do nosa(robimy kilka prób).

2. Ponownie język mamy płaski, usta otwieramy szeroko, tym razem językiem staramy się dotknąć do brody(robimy 3-4 próby)

3. Teraz ćwiczymy na przemian: nos- broda, broda- nos i tak na przemian.

4. Dotykamy czubkiem języka, który jest ułożony płasko do wargi górnej. Buzia musi być szeroko otwarta. Gdy komuś buzia się zamyka, przytrzymujemy brodę ręką.

5. Ślizgamy się czubkiem języka po górnej lub dolnej wardze. Szeroko otwieramy usta i przesuwamy język od lewej do prawej strony. Zawsze zaczynamy od środka wargi. Najpierw do prawego kącika ust, a następnie do lewego.

6. Oblizujemy czubkiem języka wargi wokoło. Najpierw w prawą stronę kilka razy, a następnie w lewą stronę. Usta mamy szeroko otwarte.

7. Głaszczemy czubkiem języka podniebienie. Usta mamy szeroko otwarte. Szerokim językiem zaczynamy głaszać podniebienie od przednich górnych zębów do tyłu podniebienia.

8. Dotykamy czubkiem języka raz prawego, raz lewego kącika ust. Język ma być w powietrzu, nie może dotykać warg.

9. Kłaskamy i naciągamy wiązadełko językowe. Szeroko otwieramy usta i kłaskamy językiem. Po kilku próbach, na moment zatrzymujemy język przyklejony do podniebienia, usta są nadal szeroko otwarte, naciągamy w ten sposób wędzidełko. To ćwiczenie wykonujemy kilka razy.

10. Robimy rulonik z języka- kładziemy język płaski na dolnej wardze, po czym powoli tulimy wargi, w ten sposób zamykamy powoli usta, a z języka robi się rulonik(rurka).

IV .Ćwiczenia artykulacyjne

Zaczynając te ćwiczenia pamiętamy, że najpierw nabieramy powietrza nosem, mocno go wciągamy, następnie zatrzymujemy go przez chwilę i powoli go wypuszczamy.

1. Syczymy sssssssssss-Na jednym wydechu, jak najdłużej. Język mamy ułożony za dolnymi zębami, usta lekko rozchylone(ułożone trochę w lekki uśmiech). Staramy się to ćwiczenie wykonywać cicho. Na dłużej starczy nam powietrza.

2.Mruczymy -m m m m m m. Usta mamy zamknięte' wargi lekko się dotykają. Na jednym wydechu, mruczemy jak najdłużej.

3.Powtarzamy samogłoski -na jednym wydechu, szeroko otwierając usta przy artykulacji (wymawianiu) samogłosek(jednego wzoru-linii)

a a a a a a a a

ao ao ao ao ao

aou aou aou aou

aoue aoue aoue

aouey aouey aouey

aoueyi aoueyi aoueyi

aoueyią aoueyią aoueyią

aoueyiąę aoueyiąę aoueyiąę

4.Łączymy samogłoski ze spółgłoskami np.(na jednym wydechu)

ba bo bu be by bi bą bę itp.

5.Liczymy do 10- za pierwszym razem powoli. Później coraz szybciej, powtarzając układ 2-4 razy. Mówimy wyraźnie na jednym wydechu.

6. Nazywamy dni tygodnia za pierwszym razem powoli, a później coraz szybciej, powtarzając układ 2-3 razy.

V. Trenujemy teraz wyliczanki

Staramy się mówić na jednym wydechu, podobnie jak poprzednio (wdychamy powietrze nosem, zatrzymujemy na chwilę, następnie mówimy wyliczankę).

1.

Pierwsza wrona bez ogona,
Druga wrona bez ogona,
Trzecia wrona bez ogona,
Czwarta wrona bez ogona,
Piąta wrona bez ogona, itd.

Zabawę można prowadzić aż do 20 wrony.

2.

Jeden zajaczek na łące wachał kwiatki kwitnące,
Drugi zajaczek na łące liczył kropki biedronce,
Trzeci zajaczek na łące oglądał zachodzące słońce.

Tą wyliczankę można powtórzyć 3-4 razy, również robimy to ćwiczenie na jednym wydechu.

VI. Trenujemy teraz na rymowankach

Te ćwiczenia również wykonujemy na jednym wydechu. Nabieramy powietrza nosem zatrzymujemy go przez chwilę i staramy się powtarzać rymowankę.

1. Ao, ao, ao, ao, zrób mi mamó kakao
Au, au, au, au, Tylko pij pomału
ale, ale, ale, ale, kakao smakuje wspaniale.

2. Siedzi miś na kanapie,
czarny nosek łapką drapie.
I tak cicho myśli sobie,
co ja tutaj właśnie robię.

3. W naszym ogródku ptaków chórek
śpiewał dla królewskich córek.
Sójka słówek zapomniała
lecz się tym nie przejmowała.

Te wszystkie ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia językowe, ćwiczenia artykulacyjne, rymowanki, wyliczanki możemy powtarzać po kilka razy. Staramy się robić to dokładnie według poleceń. Gdy coś nie wychodzi, nie zmuszamy do wykonywania. Starajmy się ćwiczyć razem z dzieckiem, pomagać mu i wspierać

Dziękuję