

GIMNASTYKA

Wstawać leniuszki!

Gwizdźemy.

Podnieście głowy znad poduszki!

I rozruszajcie swe kosteczki!

Najpierw skaczemy jak piłeczki,

Naprzemiennie dotykamy czubkiem języka
dziąseł górnych i dolnych.

kroki do przodu, do tyłu kroki

Wysuwamy język jak najdalej z jamy ustnej
i z powrotem wsuwamy.

i znów powtórzmy zwinnie podskoki.

Naprzemiennie dotykamy czubkiem języka
górną i dolną wargi, mając szeroko otwarte usta.

Zróbmy skłon w lewo oraz skłon w prawo,

Dotykamy czubkiem języka ostatnich dolnych zębów
z prawej i z lewej strony.

biegniemy wkoło rześko i żwawo,

Oblizujemy zęby,
mając szeroko otwarte usta.

skaczemy lekko jak po kamyczkach,

Dotykamy czubkiem języka
różnych miejsc na podniebieniu.

szybko chowamy się w policzkach.

Wypychamy językiem policzki.

Ręce czują się pokrzywdzone:

„My także chcemy być spocone”.

Więc naśladują lot sokoła,

Naśladujemy rękoma lot ptaka.

a teraz robią duże koła.

Krążymy rękoma.

Kołyszą się jak drzewa, jak trawa

Kołyszymy rękoma nad głową,
potem przy kolanach lub stopach.

i biją z przodu i z tyłu brawa.

Klaszczemy przed sobą i za sobą.

A na sam koniec zrobmy śmieszny minę

Wykonujemy dowolną zabawną minę.

i udajmy się na zasłużony odpoczynek.



NA ŁĄCIE

Jestem na zielonej łące,
i przyglądam się biedronce,
która rozłożyła skrzydła

Rozkładamy ręce na boki.

i szybciotko odleciała,

Dotykamy językiem wargi górnej i dolnej,
mając szeroko otwarte usta.
Naśladujemy rękoma ruch skrzydeł.

więc jej tylko pomachałam,

Naprzemiennie przesuwamy język do kąćków ust.
Machamy rękoma.

i spojrzałam
na świerszczyka skaczącego w trawie.

Dotykamy językiem kolejno wszystkich zębów górnych i dolnych.

Pomyślałam:

„Nie z biedronką, więc ze świerszczem się pobawię”.

Rozciągamy wargi w uśmiechu.

Ale świerszcz mi z oczu zniknął,

Przesuwamy język po górnej wardze,
górnym zębach, podniebieniu w kierunku gardła.

przepadł, nie wiadomo gdzie,
a ja tak się bawić chcę.

Leci mucha, leci pszczoła,

Długo wypowiadamy na jednym wydechu „zzz”.

krażą obie dookoła.

Oblizujemy wargi, mając szeroko otwarte usta.

Naraz jedna skręca w lewo,

Wysuwamy język do lewego policzka.

a druga mknie w prawo.

Wysuwamy język do prawego policzka.

No i żegnaj, mucho, pszczoło,

Wykonujemy ręką gest pożegnania.

i żegnaj, zabawo.

A to kto?

To wolnym krokiem żuk po ziemi drepcze.

Dotykamy czubkiem języka różnych miejsc na podniebieniu.

Cmokam, gwizdzę,

Cmokamy i gwizdzemy.

może żuczek zabawić się zechce?

Mocno szczerzymy zaciśnięte zęby w szerokim uśmiechu.

Nie wyraził żuczek chęci,
pod kamień ucieka.

Wypychamy językiem dolną wargę wewnątrz jamy ustnej.

Oj, z zabawy nic nie wyjdzie,
ale... ktoś tu szczeka.

Wypowiadamy „hau, hau”.

To mój piesek, to mój Puszek mlaska

Mlaskamy językiem.

i ogonkiem rusza.

Naprzemiennie dotykamy czubkiem języka kąćków ust.

Po co mi żuk czy świerszcz w trawie?
Z moim Puszkiem się pobawię.

75. Gęsi i wilki

Ćwiczenie oddechowe

- wydłużanie fazy wydechowej
- ekonomiczne zużywanie powietrza
- utrwalanie nawyku mówienia na wydechu

Ćwiczenie fonacyjne

- różnicowanie natężenia głosu

Ćwiczenie usprawniające narządy mowy

- usprawnianie warg
- usprawnianie żuchwy
- usprawnianie czubka języka

Ćwiczenie artykulacyjne

- utrwalanie prawidłowej wymowy głoski *u*
- utrwalanie prawidłowej wymowy głoski *s*

Wiersz *Gęsi i wilki* służy przede wszystkim do ćwiczeń oddechowych i fonacyjnych. Przedłużona wymowa głosek kształtuje umiejętność wydłużania fazy wydechowej podczas mówienia oraz wyrabia umiejętność modulowania siły głosu. Ćwiczenia stosować można także do utrwalania prawidłowej wymowy głosek *u* i *s* w izolacji.

Idą gęsi skrajem lasu,
spieszą się, nie mają czasu,
bo za brzozą czy też sosną
apetyty wilkom rosną.

Gąski zaraz głośno syczą,
wilki tylko ptaki liczą.
Marzą im się białe gąski,
mięsa smaczne, tłuste kąski.
- Sss // sss // sss.¹
- Uuu...²

Słysząc wokół wilków wycie.
- Uuu...²
Tak zdradziły swe ukrycie.
Teraz białe gąski wiedzą,
gdzie te wilki sobie siedzą.

Już ze strachu syczą gąski,
nie chcą służyć za przekąski:
Groźnie syczą niesłuchanie,
by zmieniły wilki zdanie:
- Sss // sss // sss.
- Sss // sss // sss.¹

Koncert syku gęsi dają,
wilki pilnie go słuchają.
Zasłuchane w syku dźwięki,
same śpiewać chcą piosenki.

Wcale nie są skore wilki,
by załatwiać tu posiłki.
Stoją w rzędzie równiuteńko
i zawodząc, wyją cienko:
- Uuu...²

Bardzo długo wyją jeszcze:
- Uuu...²

Gdy przestały wyc już wreszcie,
gąsek białych zapytały,
czy by koncert z nimi dały.

Gąski syczą oburzone,
że z wilkami... wykluczone:
- Sss // sss // sss.¹
Bo gdy miną spółki-chórki,
to niepewne gąsek skórki.

Wilki wyją zawiedzione:
- Uuu...²
Gąski syczą oburzone:
- Sss // sss // sss.¹
Poszedł każdy w swoją stronę
i historii tej już koniec!

W miejscach oznaczonych cyframi dzieci naśladową wycie wilków (2) – jak najdłużej na jednym wydechu wypowiadają samogłoskę *u*, odpowiednio modulując głos, lub syczenie gęsi (1) – na jednym wydechu trzykrotnie wypowiadają spółgłoskę *s* (przedłużona artykulacja). Podwójną kreską (//) oznaczono pauzy, w czasie których dzieci nie nabierają powietrza.

67. Wilczek

Ćwiczenie oddechowe

- wydłużanie fazy wydechowaj
- utrwalanie nawyku mówienia na wydechu

Ćwiczenie fonacyjne

- różnicowanie natężenia głosu
- modulowanie wysokości głosu

Ćwiczenie słuchowe

- kształtowanie słuchu mownego

Ćwiczenie usprawniające narządy mowy

- usprawnianie warg

Wiersz *Wilczek* służy do ćwiczeń wydłużających fazę wydechową podczas mówienia. Wypowiadanie głoski *u* na długim wydechu jest jednocześnie doskonałym ćwiczeniem fonacyjnym, słuchowym oraz usprawniającym wargi.

Był raz sobie wilczek mały,
co nie słuchał swojej mamy.
Raz nie mówiąc nic nikomu,
po cichutku wyszedł z domu.

W gęstym, bardzo ciemnym lesie
wilczka smutny głos się niesie.
Mały wilczek głośno płacze:
- Mamy swojej nie zobaczę!
- Uuu..., uuu..., uuu...*

Nie słuchałem mamy swojej,
jestem sam w tym lesie! Ojej!
Jak tu groźnie, ciemno wszędzie.
Co to będzie?! Co to będzie?!
- Uuu..., uuu..., uuu...*

Leśnych dźwięków mama słucha,
w lesie jednak cisza głucha.
Nagle słyszy, że ktoś wyje.
- Czyje to wołanie?! Czyje?!
- Uuu..., uuu..., uuu...*

Coraz głośniejszy słychać dźwięki,
ktoś tu straszne cierpi męki.
Szuka... patrzy... Tam, gdzie wiąż,
wilczek siedzi, wyjąc wciąż.
- Uuu..., uuu..., uuu...*

Zawył głośniejszy wilczek mały,
by wyrzucić żal swój cały.
Wnet zobaczył mamę swoją...
Już wśród drzewek razem stoją.
- Uuu..., uuu..., uuu...*

I obiecał wilczek mamie,
że się nigdy tak nie stanie,
żeby poszedł w leśną dal
wilczek sam, zupełnie sam!
- Uuu..., uuu..., uuu...*

W miejscach oznaczonych gwiazdką (*) dzieci, powtarzając za prowadzącym, naśladują wycie wilczka – na jednym wydechu wypowiadają jak najdłużej: *Uuu..., uuu..., uuu...*

100. Zegary

Ćwiczenie oddechowe

- pobudzanie przepony
- utrwalanie nawyku mówienia na wydechu

Ćwiczenie fonacyjne

- włączanie rezonansu nosowego

Ćwiczenie słuchowe

- kształtowanie słuchu mownego

Ćwiczenie usprawniające narządy mowy

- usprawnianie warg
- usprawnianie czubka języka
- usprawnianie tylnej części języka
- usprawnianie podniebienia miękkiego

Wiersz *Zegary* wykorzystać można do ćwiczeń słuchowych (powtarzanie wyrazów dźwiękonaśladowczych), utrwalania nawyku mówienia na wydechu, włączania rezonansu nosowego oraz do usprawniania motoryki narządów mowy.

W dużym pokoju,
w kącie przy ścianie
stojący zegar
zaczął bimbanie:

- Bimm-bamm, bimm-bamm,
bimm-bamm...¹

W tym samym czasie
na nocnej szafce
zadzwoił budzik,
dzwoniąc jak zawsze:

- Drrr, drrr, drrr...²

Zegar z kukułką
wisi na ścianie,
on także zaczął
głośne kukanie:

- Kuku, kuku, kuku...³

Wszystkie zegary
w tym samym czasie
mają swój udział
w głośnym hałasie:

- Bimm-bamm, bimm-bamm,
bimm-bamm...¹
- Drrr, drrr, drrr...²
- Kuku, kuku, kuku...³

Gdy każdy zegar
tak hałasuje,
stałą godzinę
ludziom wskazuje:

- Bimm-bamm, bimm-bamm,
bimm-bamm...¹
- Drrr, drrr, drrr...²
- Kuku, kuku, kuku...³

Oprócz tych zalet
mają też wady:
zabrać ich wszędzie
nie damy rady.

Jednak gdy z domu
gdzieś się wybierasz,
zegarek ręczny
z sobą zabierasz.

Zamiast bimbania,
dzwonek, kukania
możesz posłuchać
jego cykania:

- Cyk, cyk, cyk...⁴

W miejscach oznaczonych cyframi dzieci, powtarzając za prowadzącym, naśladują: (1) bimbanie zegara – *Bimm-bamm, bimm-bamm, bimm-bamm...*, w trakcie wypowiedzania wyrazów dźwiękonaśladowczych opuszkami palców kontrolują drgania skrzydełek nosa; (2) dzwonek budzika – *Drrr, drrr, drrr...*; (3) kukanie kukułki – *Kuku, kuku, kuku...*; (4) cykanie zegarka – *Cyk, cyk, cyk...* Dźwięki te należy wypowiadać energicznie i szeptem.