

Propozycje zabaw i ćwiczeń logopedycznych

1. „Co słyszę?” - dzieci siedzą z zamkniętymi oczami i nasłuchują, rozpoznają odgłosy dochodzące z sąsiedztwa, ulicy.
2. „Zgadnij, co wydało dźwięk?” - uderzanie pałeczką w szkło, fajans, metal, kamień, drewno itp. Toczenie różnych przedmiotów po podłodze, np. piłki, kasztana, kamienia - rozpoznawanie odgłosu przez dzieci.
3. Rozpoznawanie różnych przedmiotów w zamkniętym pudełku po wydawanym odgłosie - groch, kamyki, gwoździe, cukier, kasza, itp.
4. Uderzanie o siebie klocek, łyżeczkami, garnuszkami: uderzanie łyżeczką o pustą szklankę, o szklankę z wodą, klaskanie, darcie papieru, gniecienie papieru, przelewanie wody (z wysokości, z niska), drapanie po szkło, papierze, stole.
5. Rozpoznawanie głosu, szmeru, źródła dźwięku - miejsca, kierunku, odległości, ilości dźwięków (dużo - mało), głośności (cicho - głośno).
6. Szukanie ukrytego zegarka, radia, dzwoniącego budzika.
7. Rozróżnianie i naśladowanie głosów zwierząt: kota, psa, krowy, kury, koguta, kaczki, gęsi, itp.
8. Rozróżnianie odgłosów pojazdów: samochodu, pociągu, motoru, traktora, itp.
9. Rozpoznawanie po dźwięku różnych urządzeń domowych, np. odkurzacz, mikser, suszarka, pralka, itp.

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. Naśladowanie lokomotywy - wydmuchiwanie „nadmiaru pary” - fff, szszsz.
6. Naśladowanie balonika - wypuszczanie powietrza z jednoczesnym odgłosem „sssss”.
7. Nadmuchiwanie balonika.
8. Naśladowanie syreny - „eu-eu-eu”, „au-au-au” - na jednym wydechu.
9. Wyścigi chrupek - dmuchanie w parach.
10. Dmuchanie na piórko, aby nie spadło.
11. Powtarzanie zdań szeptem.

Ćwiczenia motoryki narządów artykulacyjnych:

U większości dzieci z wadą wymowy występuje obniżona sprawność narządów artykulacyjnych (języka, warg, policzków, podniebienia miękkiego). Czasem przyczyną wady wymowy są nieprawidłowości w budowie anatomicznej narządów mowy, np. zbyt krótkie wędzidełko podjęzykowe, przerośnięty język, zbyt duża masa języka, rozszczep wargi, itp. Przyczyną bywają także, szczególnie u dzieci młodszych, nieprawidłowe nawyki związane z połykaniem lub

oddychaniem. Konieczne są w tych wszystkich wypadkach ćwiczenia motoryki narządów mowy oraz ćwiczenia prawidłowego połykania. Optymalną sytuacją byłoby, gdyby ćwiczenia prowadzone były według zaleceń logopedy.

Ćwiczenia warg:

1. Wymawianie na przemian „a-o” przy maksymalnym oddaleniu od siebie wargi górnej i dolnej.
2. Oddalanie od siebie kącików ust - wymawianie „iii”.
3. Zbliżanie do siebie kącików ust - wymawianie „uuu”.
4. Naprzemienne wymawianie „i-u”.
5. Cmokanie.
6. Parskanie (wprawianie warg w drganie).
7. Masaż warg zębami (górnymi dolnej wargi i odwrotnie).
8. Dmuchiwanie na płomień świecy, na watkę lub piłkę pingpongową.
9. Układanie ust jak przy wymowie samogłosek ustnych, z wyraźną, przesadną artykulacją warg, np. w kolejności: a-i-o-u-y-e, u-a-i-o-e-y, o-a-y-i-u, e-y-i-o-a-u, u-i-y-a-o.
10. Wymowa samogłosek w parach: a-i, a-u, i-a, u-o, o-i, u-i, a-o, e-o, itp.
11. Wysuwanie warg w „ryjek”, cofanie w „uśmiech”.
12. Wysuwanie warg w przód, następnie przesuwanie warg w prawo, w lewo.
13. Wysuwanie warg w przód, następnie krążenie wysuniętymi wargami.

Ćwiczenia języka:

1. „Głaskanie podniebienia” czubkiem języka, jama ustna szeroko otwarta.
2. Dotykanie językiem do nosa, do brody, w stronę lewego ucha 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. Dotykanie czubkiem języka na zmianę do górnych i dolnych zębów, przy maksymalnych otwarciu ust (zuchwa opuszczona).
7. Język wysunięty w kształcie grota wykonuje poziome ruchy wahadłowe od jednego do drugiego kącika 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 kolistego języka w prawo i w lewo na zewnątrz jamy ustnej.
11. Oblizywanie zębów po wewnętrznej i zewnętrznej powierzchni dziąseł pod wargami. Usta zamknięte.

Ćwiczenia usprawniające podniebienie miękkie:

1. Wywołanie ziewania przy nisko opuszczonej szczękę dolnej.
2. Płukanie gardła ciepłą wodą.
3. „Chrapanie” na wdechu i wydechu.
4. Głębokie oddychanie przez usta, przy zatkanym nosie i odwrotnie.
5. Wymawianie połączeń głosek tylnojęzykowych zwartych z samogłoskami, np. ga go, ge, gu, gy, gi, gą, gę, ka, ko, ke, ky, ki, ku, ak, ok, ek, ik, yk, uk.
6. Wypowiadanie sylab (jak wyżej) i logatomów: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, igi, ago, ege, itp.

7. Nabierania powietrza nosem i zatrzymanie w jamie ustnej. Policzki nadęte. Początkowo nadymać policzki z zatkanym nosem, a następnie próbować połykać powietrze.

Ćwiczenia policzków:

1. Nadymanie policzków - „gruby miś”.
2. Wciąganie policzków - „chudy zajaczek”.
3. Nabieranie powietrza w usta i zatrzymanie w jamie ustnej, krążenie tym powietrzem, powolne wypuszczanie powietrza.
4. Naprzemiennie „gruby miś” - „chudy zajaczek”.
5. Nabieranie powietrza w usta, przesuwanie powietrza z jednego policzka do drugiego na zmianę.

Ćwiczenia prawidłowego połykania (wyrobienie nawyku połykania z językiem ułożonym na wałku dziąsłowym):

1. Unoszenie języka na wałek dziąsłowy za górnymi zębami, przy otwartych, a następnie zamkniętych ustach.
2. Lizanie czubkiem języka wałka dziąsłowego.
3. Trzymanie czubkiem języka cukierka tik-tak przy wałku dziąsłowym, jednoczesne połykanie śliny.
4. Ćwiczenie jak wyżej z kawałeczkiem czekolady przyklejonym do wałka dziąsłowego.