

### **„Kącik logopedyczny” - kolejne propozycje ćwiczeń i zabaw do pracy z dzieckiem w domu.**

#### **Ćwiczenia mobilizujące wyłącznie aparat oddechowy:**

Najłatwiejszym ćwiczeniem jest wykonywanie wdechu i wydechu o jednakowym czasie trwania obu czynności. Świetnie do tego celu nadaje się m.in. zabawa pt.

**„Wąchamy wiosenne kwiaty”** - dziecko powoli wciąga powietrze noskiem i równie powoli, aby jak najdłużej zapamiętać zapach, je wydycha.

Kolejne zaproponowane przeze mnie ćwiczenie ma na celu wydłużenie i wzmocnienie fazy wydechowej, które możemy zrealizować w formie zabawy pt.

**„Pływające stateczki”** - mocne dmuchanie ciągłym strumieniem powietrza na papierowe stateczki (wykonane sztuką orgiami) pływające w misce lub w wannie z wodą. W celu rozbudzenia ducha rywalizacji oraz uatrakcyjnienia tej zabawy możemy urządzić konkurs pt. **„Czyj stateczek najszybciej dopłynie do portu - brzegu?”**.

*Kolejną grupą ćwiczeń oddechowych są takie, które oprócz wydłużania fazy wydechowej, powodują również zastosowanie różnej siły wydechu. Świetnie do tego celu nadaje się:*

Zabawa pt. **„Fruwające ptaszki”** - wykonujemy ptaszki metodą orgiami i zawieszamy je na nitkach o różnej długości. W tym ćwiczeniu niezwykle ważna jest długość nitki, albowiem powoduje ona, że nie tylko wydłużenie fazy wydechowej ale zastosowanie różnej siły wydechu - największa przy nitce najkrótszej.

*Następną grupą, którą możemy przeprowadzić w domu w formie atrakcyjnych zabaw, są dość trudne ćwiczenia wymagające regulacji oddechu - czasu trwania i napięcia:*

Zabawa pt. **„Mecz małej piłeczki gumowej”** - do zabawy zapraszamy rodziców oraz siostrę lub brata, siadamy do stołu i dmuchamy na piłeczkę w taki sposób, aby z niego nie spadła. Łatwiej tę zabawę przeprowadzić w zespole czteroosobowym, trudniej w trójosobowym, a najtrudniej w dwuosobowym. Niemniej jednak nie powinniśmy rezygnować ze znakomitej chociaż trudnej zabawy. Powodzenia!

*Oddychanie brzuszno - przeponowe.*

Podczas aktu mówienia wyróżnia się dwa sposoby oddychania: piersiowy i brzuszno - przeponowy. Pierwszy z nich występuje wtedy, gdy mówimy spokojnie i cicho, drugi zaś odbywa się spontanicznie w czasie bardzo głośnego mówienia oraz krzyku. Nabycie umiejętności oddychania sposobem brzuszno - przeponowym, jest niezwykle korzystne w przypadku wad wymowy. Znakomicie do tego celu nadaje się między innymi zabawa pt. „Brzuszek jak balonik”. Mama z dzieckiem leży wygodnie na plecach na podłodze, słuchają muzyki relaksacyjnej i spokojnie oddychają: wdech

- nosem ; wydech - ustami . Następnie mama prosi, aby dziecko położyło prawą dłoń na brzuszku i poczuło, jak unosi się on wraz z wdychanym przez nos powietrzem, zaś opada z wydychanym przez usta.

### Ćwiczenia warg :

Przypominam proponowane już wcześniej zabawy, które mają na celu usprawnianie warg, z uwzględnieniem synchronizacji ruchów obu warg, jak również wpływają na muskulaturę policzków i muskulaturę mimiczną w ogóle. Musimy pamiętać o zasadzie, że ćwiczenia warg rozpoczynamy od kształcenia zdolności układania warg w pozycjach krańcowych, do czego świetnie nadają się zaprezentowane poniżej zabawy. Należy podkreślić, że zaproponowane ćwiczenia demonstruje rodzic. Mogą być wykonywane przed lustrem lub w pozycji siedzącej naprzeciwko siebie.

Niemniej jednak każde ćwiczenie należy wykonać kilka razy, zwracając uwagę na dokładność wykonania z uwzględnieniem sprawności warg danego dziecka.

**Zabawa pt. „Ziewający hipopotamek” - maksymalne oddalenie od siebie wargi górnej i dolnej (jak przy wymowie głoski „a”).**

**Zabawa pt. „Dziobek małego bocianka” - maksymalne zbliżenie do siebie kącików ust, utworzenie dzióbka (jak przy wymowie głoski „u”).**

**Zabawa pt. „Uśmiech małej żabki” - maksymalne oddalenie kącików ust ( jak przy wymowie głoski „i”).**

**Zabawa pt. „Dziobek bocianka - uśmiech żabki” - maksymalne zbliżenie do siebie kącików ust, utworzenie dzióbka (jak przy wymowie głoski „u”) oraz maksymalne oddalenie kącików ust (jak przy wymowie głoski „i”) - ćwiczenia wykonujemy naprzemiennie.**

### Ćwiczenia języka.

Język to najbardziej ruchliwy narząd mowny, przy którego udziale powstają prawie wszystkie spółgłoski (oprócz p, b, m, ł, f ,w). Odgrywa on też ogromną rolę przy wymawianiu samogłosek.

Ćwiczenia języka rozpoczyna się od dużych ruchów na zewnątrz jamy ustnej, przed lustrem, aby dziecko mogło dokładnie obserwować i ewentualnie poprawić błędne wykonanie. Trzeba jednak pamiętać, aby były zachowane podstawowe warunki higieniczne - czyste, umyte buzie, by język nie dotykał brudnych warg. Do tego typu ćwiczeń należy wysuwanie języka na brodę, a następnie unoszenie go do góry, tak by jego czubkiem dotknąć nosa. Kolejnym ćwiczeniem z tej grupy jest przesuwanie języka w płaszczyźnie poziomej do kącików ust z jak największym wysunięciem na boki. Wargi w czasie ćwiczenia są otwarte i język ich nie dotyka. Dobrymi zabawami, które można wykorzystać w tym celu, a zaproponowanymi już wcześniej przeze mnie są:

**„Zmęczone psisko”** - wysuwanie języka jak najdalej na brodę.

**„Ślimaczek”** - wysuwanie języka na górną wargę i powolne przesuwanie go do góry.

**„Wycieraczki samochodowe”** - wysuwanie języka z buzi na górną wargę i

przesuwanie go raz w lewą a raz w prawą stronę.

**„Wahadełko zegara”** – wysuwanie języka z buzi na dolną wargę i przesuwanie go raz w lewą a raz w prawą stronę.

**„Żmija”** – wysuwanie języka z buzi i przesuwanie go raz do lewego, a raz do prawego kącika ust.

Wielokrotne powtarzanie tych ćwiczeń sprzyja usprawnieniu motoryki języka, a w szczególności jego pionizacji, dlatego zachęcam do systematycznego i codziennego (nawet kilka razy w ciągu dnia) przeprowadzania wszystkich zaproponowanych zabaw. Należy jednak mieć świadomość, że nie wszystkie ćwiczenia zostaną precyzyjnie wykonane przez dziecko, albowiem będzie to zależało od możliwości ruchowych jego języka.

**Rodzicu, nie poddawaj się tak łatwo, ponieważ systematyczne i wielokrotne wykonywanie zaproponowanych ćwiczeń usprawni motorykę języka, a przede wszystkim przyczyni się do uzyskania jego pionizacji, co jest niezwykle ważne przy opanowaniu prawidłowej artykulacji wielu głosek.**

*Kolejne przykładowe ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiedaniem głosek.*

Powyżej zaproponowane ćwiczenia były wykonywane bezgłośnie, natomiast ta przedstawiona poniżej grupa – to ćwiczenia połączone z głosem w fazie wydechowej. Znakomicie do tego celu nadają się następujące zabawy:

- **„Ziewający leniuszek: aaaaa”;**
- **„Gwizdek Stasia: iiiiii”;**
- **„Płacz kotka: uuuu”;**
- **„Zmartwiona małpka: yyy”;**
- **„Zdziwiona laleczka: ooooo”;**
- **„Uparty osiołek: i-o, i-o, i-o”;**
- **„Warczący odkurzacz: uuuyy, uuuyy”;**
- **„Smutny koziołek: eo ,eo, eo”**
- **„ Samochód strażacki: ijo, ijo, ijo, ijo”;**
- **„Mruczący niedźwiadek: mmm, mmm”;**
- **„Muczące cielątko: mu, mu, mu”.**

**Przykładowe zabawy fonacyjne.**

Naturalnym następstwem ćwiczeń oddechowych są ćwiczenia fonacyjne (głosowe). Powodzenie tych ćwiczeń w znacznej mierze zależy od regularnego oddechu oraz umiejętności wydłużania fazy wydechowej, dlatego należy je wykonywać po przeprowadzeniu podstawowych ćwiczeń oddechowych, a potem łącznie z tymi ćwiczeniami oddechowymi, które wydłużają fazę wydechową. Ćwiczenia fonacyjne mają za zadanie nauczenie dzieci właściwego posługiwania się głosem, tzn. wykształcenie u nich odpowiedniej wysokości i umiejętności stosowania natężenia głosu w czasie mówienia, likwidowanie napięć mięśni krtani, gardła oraz wyrabianie

miękkiego nastawienia głosu. Ćwiczenia głosowe przeprowadza się zarówno na spółgłoskach półotwartych nosowych: m, n, jak i na samogłoskach: a, e, o, u, i, y. Początkowo ćwiczy się długą wymowę samogłosek – każdej oddzielnie, następny etap ćwiczeń to kilkakrotne powtarzanie tej samej głoski, np.: aaa, ooo, uuu, itd. Świetnie do tego celu nadają się następujące zabawy:

**1. Zabawa pt. „Zaśnij koteczku”:** Mama daje dziecku kotka – zabawkę i mówi, żeby go uspiło śpiewając kołysankę: aaaa. Następnie snuje opowieść: kotek nie chce spać i płacze: uuuu (dziecko naśladuje płacz kotka). Potem oznajmia, że do kotka przyszedł pajacyk, który się bardzo dziwi, że kotek płacze – dziecko naśladuje zdziwienie mówiąc głoskę: oooo. Kotek na chwilę milknie, a potem znowu płacze: uuuu (dziecko naśladuje płacz kotka), więc dziecko nadal go usypia: aaaa. Mama mówi, że płacz kotka usłyszał koziołek, który przyszedł zaśpiewać mu swoją kołysankę: eeee (dziecko naśladuje kołysankę śpiewaną przez koziołka), ale kotek nadal płacze: uuuu (dziecko naśladuje płacz misia), dlatego dziecko śpiewa dalej kołysankę: aaaa. Mama następnie oznajmia, że w odwiedziny do kotka przyszła myszka, która stara się go uciszyć: iiii (dziecko naśladuje myszkę). Kotek ciągle płacze: uuuu (dziecko naśladuje płacz kotka), dlatego dziecko nadal śpiewa mu kołysankę: aaaa. Ostatnim gościem jest małpka, która bardzo się martwi, że kotek nie chce spać: yyyy (dziecko naśladuje zmartwioną małpkę). Kotek płacze jeszcze przez chwilę: uuuu (dziecko naśladuje płacz kotka), więc dziecko go kołysze śpiewając kołysankę: aaaa, w końcu jednak kotek zasypia.

**2. Zabawa pt. „Samogłoska na wycieczce”** – to wielokrotne powtarzanie danej samogłoski płynnie i rytmicznie, powoli i szybko, itp. dobrze jest przeprowadzić kilka ćwiczeń, aby dziecko zdobyło tę umiejętność. Na początku Mama opowiada dziecku, jak to samogłoska „A” wybrała się na wycieczkę. Mamusia mówi, że na początku głoska jechała autobusem piękną, szeroką ulicą, co można odzwierciedlić, wypowiadając ją płynnie i długo: aaaaaa. Potem nasza podróżniczka wysiadła z autokaru i maszeruje, co z kolei odzwierciedla rytmiczna wymowa: a a a a a a. Następnie głoska „A” dociera do rzeki. Tam na nią czeka łódka, którą płynie na drugi brzeg – dziecko płynnie wypowiada głoskę: aaaaaa. Na drugim brzegu przesiada się na konia i jedzie – najpierw powoli: a a a a a a (w rytm marszu), potem konik biegnie szybko: a a a a a a. Następny etap jej podróży to przelot samolotem – dziecko znowu wypowiada płynnie: aaaaaa. Po udanym locie przesiada się do samochodu osobowego i zadowolona z odbytej wycieczki powraca do domu. Przeplatanie wymowy samogłoski płynnie i rytmicznie, z krótkimi i dłuższymi przerwami, pozwala nie tylko na ćwiczenie głosu, ale także na ćwiczenie oddechu w różnych formach wypowiedzi.

**3. Zabawa pt. „Leśne echo”** – polega ona na wielokrotnym powtarzaniu danej głoski z większym lub mniejszym natężeniem głosu. Na początku Mama nawiązuje do wycieczki do lasu, gdzie dzieci miały możliwość usłyszenia . Po tym krótkim wprowadzeniu dziecko woła poszczególne głoski raz powtarzając je głośniej, a raz ciszej, tak jak robi to echo, np.: „o” (głośno), „o” (cicho); „u” (głośno), „u” (cicho), itd.

## **Galerie**

Opublikowano: piątek, 24, kwiecień 2020 13:10

Odsłony: 836

---

**Wesołej zabawy!**

**Opracowała: Jolanta M. - logopeda**