

Proste ćwiczenia logopedyczne, które warto wykonywać z dzieckiem w domu



Poniższe ćwiczenia może wykonywać każdy. Są to ćwiczenia rozwijające ogólną sprawność narządów biorących udział w mówieniu. Mogą je wykonywać wszystkie dzieci, nawet mówiące poprawnie.

Pamiętajmy, że ćwiczyć można wszędzie: w wannie, sklepie, na placu zabaw. Wtedy dziecko bierze w nich udział chętniej i kojarzy ćwiczenia z czymś przyjemnym.





Ćwiczenia oddechowe

Ćwiczenia pomagają w utrwaleniu mocnego wydechu i prawidłowego toru oddechowego. Pamiętajmy, aby dziecko wdychało powietrze przez nos, a wydychało przez usta. Zapewni to prawidłowe funkcjonowanie aparatu artykulacyjnego.

- Dmuchiwanie na pocięte paski papieru, piórka czy confetti. Dmuchać można również za pomocą kolorowej słomki!
- Które dziecko nie lubi baniek mydlanych? Kupmy je dziecku i dbajmy o to, by odpowiednio dmuchało: długo - krótko - długo lub słabo - mocno - bardzo mocno.
- Kolorowe mydła, bukiety kwiatów czy perfumy - wąchanie ich również przyczyni się do prawidłowego oddychania
- Dziecko dmuchać może również wszelkiego rodzaju wiatraki, gwizdki oraz świece.



Ćwiczenia usprawniające język (ćwiczenia Pana Jęzorka)

Zachęćmy dziecko, by:

- wysunęło język i postarało się skierować go w kierunku różnych części twarzy - oka, nosa, ucha (Pan Jęzorek wygląda przez okno i rozgląda się)
- dotknęło czubkiem języka każdego zęba (Pan Jęzorek robi porządki lub czegoś szuka)
- kląskalo językiem (Pan Jęzorek robi poranną gimnastykę lub tańczy)
- czubek języka unosiło na wałeczek dziąsłowy za górnymi zębami (dla zachęty można podniebienie posmarować czymś słodkim) – Pan Jęzorek wchodzi na drabinę
- przesuwalo językiem po podniebieniu (Pan Jęzorek maluje sufit na..... jaki chce kolor)
- śpiewało melodię Smerfów lub inną na la, la, la .

Dzieci uczęszczające na zajęcia logopedyczne w szkole znają wiele historii Pana Jęzorka. Dzisiaj propozycje do wykorzystania w domu:

Historia "Jak Pan Jęzorek został żeglarzem".

Rodzic/opiekun czyta tekst opowiadania, pokazuje ruchy języka, warg, opisane w nawiasach a dziecko naśladuje te ruchy.

Pewnego dnia Pan Jęzorek wybrał się nad jezioro (kląskanie). Zobaczył łódkę, otworzył kłódkę (otwieramy usta), wsunął kluczyk (język na brodę) i już gotowe. Wsiadł do łódki (kląskanie). Chwycił prawe, potem lewe wiosło (ruch wahadłowy języka do kącików ust) . Wiosłował na zmianę prawym i lewym wiosłem (wypychanie prawego i lewego policzka). Zmęczył się, więc chwilę odpoczął. Spojrzał w górę (język dotyka górnej wargi), zobaczył długi sznur łabędzi (oblizywanie górnej i dolnej wargi) Postanowił policzyć ptaki (liczenie górnych i dolnych zębów). Nieco dalej nadciągały ciemne obłoki (oblizywanie podniebienia). Pan Jęzorek bał się, że dopadnie go deszcz. Postanowił wracać. Wiosłował prawym i lewym wiosłem(wypychanie lewego i prawego policzka), co chwilę ocierając pot z czoła(dotykanie górnych i dolnych dziąseł). Dopiero wtedy zauważył przy łódce silnik. Odłożył wiosła (oblizywanie górnej i dolnej wargi) i włączył silnik(brrrr) i szczęśliwie dopłynął do brzegu.



"ZOO"

Rodzic/opiekun czyta tekst opowiadania, pokazuje ruchy języka, warg, opisane w nawiasach a dziecko naśladuje te ruchy.

Pewnego dnia Pan Jęzorek wybrał się do ZOO. Spacerował od klatki do klatki (mówimy; tup, tup). W pierwszej klatce zobaczył małpy, które skakały po gałęziach (dotykamy czubkiem języka na przemian dolnych i górnych zębów), zjadały banany (poruszamy buzią jakbyśmy coś jedli), wydają małpie okrzyki (wołamy; gu, gu). W drugiej klatce mieszkał wilk. Był bardzo zły- pokazywał zębiska (pokazujemy zęby w szerokim uśmiechu i warczał (wrr). W trzeciej klatce osiołek wydawał osiołkowe odgłosy (i-u,i-u) i skakał, wymachując kopytami (dotykamy językiem podniebienia). Następnie Pan Jęzorek spotkał węża. Wąż syczał(ssssss) i wił się (wolno wysuwamy język z buzi ruchem wahadłowym – od prawej do lewej). Pan Jęzorek odwiedził słonia. Słoń chwalił się zwinną trąbą (robimy rurkę z języka). Potem poszedł obejrzeć krokodyla, który głośno kłapał paszczą (otwieramy i zamykamy wargi wyciągnięte do przodu). Następnie powędrował do klatek hien. Cóż tam porabia? Jak zwykle ma dobry humor i się śmieje (śmiejemy się hi, hi, ha, ha, he, he). Pan Jęzorek był już bardzo zmęczony. Teraz czas na lody. Ech, pyszne te lody (wykonujemy językiem ruchy przypominające lizanie lodów, następnie oblizujemy wargi ruchem okrężnym).



Ćwiczenia warg i policzków

- zabawa w miny: pobawmy się razem i róbmy minę wesołą, smutną. Jaką minę robi człowiek, gdy je coś słodkiego lub kwaśnego?
- pomasujmy nasze wargi: w tej zabawie chodzi o nadgryzanie zębami wargi dolnej, potem górnej
- zabawa w balony: nabierzmy powietrze i zatrzymajmy go w wydętych policzkach, następnie przesuwajmy powietrze z jednego policzka do drugiego, by balon pękł - uderzmy palcami w policzek
- poprośmy dziecko, by głośno wymówiło samogłoski: a, o, e, i, u, y.

Ćwiczenia podniebienia miękkiego

- chuchanie na ręce (jakby były zmarznięte)
- chrapanie na wdechu i wydechu
- wypowiedzianie sylab: aga, ogo, ugu, eke, yky, ygy, iki, lgi, ago, egę itp.
- kaszlanie z językiem wysuniętym z ust



Zabawa z wierszykami:

„Rymy w zagrodzie”

Wiersz ten można wykorzystać do ćwiczeń słuchowych. Zadaniem dziecka jest odgadywanie brakujących rymów (słowa w nawiasach).

Raz na grzędzie bura kurka

*nastroszyła swoje...(piórka)**
Inna kurka głośno gdacze
*Żółta kaczka pięknie...(kwacze).**
Baran po swojemu beczy,
*koza w kozie z żalem...(meczy).**
Gniady konik w stajni hula,
*pszczołki lecą wprost do...(ula).**
traktor w polu głośno huczy,
*a na łące krówka...(muczy)**
gdy wróbelki nam ćwierkają,
*dzieci rymy...(dobierają).**

„Latarnia morska”

Wiersz ten służy do ćwiczeń wydłużających fazę wydechową podczas mówienia, kształtujących umiejętność równomiernego wydychania powietrza i wytwarzania dźwięków z różną siłą głosu (głośno, cicho). Jednocześnie uwrażliwiony jest słuch mowny (dzieci naśladową dźwięki demonstrowane przez prowadzącego), usprawniane są również narządy mowy, zwłaszcza wargi.

Wśród mgły i nocy
rozlega się dźwięk
długi i głośny
niczym wilka jęk:
Uuu./uuu.../uuu...
Dźwięk jednostajny
do uszu dociera
rybaka na kutrze,
a w porcie- dokera:

Uuu.../uuu.../uuu...

*Głośno i długo
syrena buczy.
drogi do portu
zbłąkanych uczy:*



- Uuu.../uuu.../uuu...

*Wśród morskich głębin,
szumu wielkich fal
niesie się wycie,
hen...w morską dal;*

-Uuu.../uuu.../uuu...

*Na morzu kuter
rybacki stoi.*

*A tu wśród nocy
nie widać boi
rybak na kutrze
minę ma srogą:
- czas mi do domu,
lecz którą drogą?*

Rozbrzmiewa wokół

jednostajny dźwięk,

długi i głośny

niczym wilka jęk:

-Uuu.../uuu.../uuu...

Dźwięk ten syreny

do kutra dociera,

z radości ręce

rybak zaciera.

będzie za dźwiękiem

płynąć do domu,

nie da syrena

zginąć nikomu.

*-Uuu.../uuu.../uuu...**

-Uuu.../uuu.../uuu...^

W miejscach oznaczonych (*^) dzieci, naśladują wycie syreny latarni morskiej- jak najdłużej na jednym wydechu wypowiadają z jednakowym natężeniem głosu: Uuu..../uuu.../uuu...- cicho(*) lub głośno(^). Pojedyncza kreska oznacza pauzę na nabranie powietrza ustami (/).



„Skacząca piłka”

Wiersz ten służy do usprawniania narządów mowy. Wielokrotne powtarzanie sylaby *la* usprawnia czubek języka, utrwała prawidłową artykulację głosek *l* i *a* oraz przygotowuje do wymowy trudniejszej głoski *r*.

Mała Ala piłkę ma,

piłka skacze:

- La, la, la.

*- La, la, la**

Ala Ani piłkę da,

piłka skoczy:

- La, la, la.

*- La, la, la**

ładnie fika piłka ta:

piłka tańczy:

- La. la, la.

*- La, la, la**

Piłkę łapie mała Ala,

piłka skacze:

- La, la la.

*- La, la la.**

Czy ktoś wdzięku więcej ma,

od tej piłki:

- La, la, la?

*- La, la, la.**

W miejscach oznaczonych gwiazdką (*) dzieci naśladują skaczącą piłeczkę, powtarzając za prowadzącym; *la, la, la*.



Odpowiednie ćwiczenia

Każda wada wymowy dziecka jest sprawą indywidualną i ćwiczenia dotyczące źle wymawianych głosek są przygotowane przez logopedę oddzielnie dla każdego.