

### **Logopedyczne zalecenia dla Rodziców i Nauczycieli do ćwiczeń z Dzieckiem:**

- Nasze wypowiedzi powinny być poprawne językowo, budujmy krótkie zdania, używajmy prostych zwrotów, modulujmy własny głos.
- Kiedy dziecko wypowie jakieś słowo, zdanie, starajmy się rozszerzyć jego wypowiedź, dodając jakieś słowa.
- Mówmy dziecku, co przy nim robimy, co dzieje się wokół niego. Niech mowa towarzyszy spacerom, zakupom, pracom domowym.
- Zwracajmy uwagę, aby dziecko oddychało nosem; w przypadku, gdy dziecko oddycha ustami, prosimy pediatrę o ustalenie przyczyny.
- Odpowiadajmy na pytania dziecka cierpliwie i wyczerpująco.
- Opowiadajmy i czytamy dziecku bajki, wierszyki, wyliczanki. Uczmy krótkich wierszy na pamięć.
- Oglądajmy z dzieckiem obrazki, nazywajmy przedmioty i opisujmy sytuacje prostymi zdaniami.
- Śpiewajmy z dzieckiem. Jest to ćwiczenie językowe, rytmiczne, a zarazem terapeutyczne.
- Rysujmy z dzieckiem, mówmy co kreślimy - "...teraz rysujemy kotka. To jest głowa, tu są oczy, nos...". Zachęcajmy dziecko do wypowiedzi nt. rysunku.
- Starajmy się, aby zabawy językowe i dźwiękonaśladowcze znalazły się w repertuarze czynności wykonywanych wspólnie z dzieckiem. Wybierajmy do zabaw właściwą porę.
- Zachęcajmy dziecko do mówienia (nie zmuszajmy!); chwalmy je za każdy przejaw aktywności werbalnej; dostrzegajmy każde, nawet najmniejsze, osiągnięcie, nagradzając je pochwałą.
- Dołóżmy wszelkich starań, aby rozmowa z nami była dla dziecka przyjemnością.
- Jeżeli dziecko ma nieprawidłową budowę narządów mowy (rozszczepty warg, podniebienia, wady zgryzu lub uzębienia), koniecznie zapewnijmy mu opiekę lekarza specjalisty, ponieważ wady te są przyczyną zaburzeń mowy.

### **Naturalna gimnastyka narządów mownych:**

- kiedy dziecko ziewa nie gań go (to przecież naturalne zachowanie), lepiej poproś, aby ziewnęło jeszcze kilka razy, zasłaniając usta - nadaj temat takiej zabawie (senny lew);
- gdy na talerzu został ulubiony sos lub rozpuszczony lód - pozwólmy dziecku wylizać go językiem. To ćwiczenie, choć jest mało eleganckie, za to bardzo skutecznie gimnastykuje środkową część języka;
- jeśli dziecko dostało lizaka zaproponuj, aby lizało go unosząc czubek języka ku górze;
- po śniadaniu lub kolacji posmarujmy dziecku wargi miodem, kremem czekoladowym i poproś, aby zliżało je dokładnie - nadaj tej zabawie temat, np. zaproponuj zabawę w misia Puchatka, który odbiera nagrodę za swoje zwycięstwo;

### **Naturalna gimnastyka narządów mownych:**

- przy porannym i wieczornym myciu zębów zaproponuj dziecku zliczanie zębów czubkiem języka lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno;
- korzystając z okazji wspólnego z dzieckiem rysowania, sprawdź, czy dziecko potrafi narysować kółko (językiem dookoła warg) lub kreseczki (od jednego do drugiego kąca ust);
- żucie pokarmów, dmuchanie na talerz z gorącą zupą lub dowolne lekkie przedmioty, chuchanie na zmarznięte dłonie, cmokanie, puszczenie baniek mydlanych, a nawet popychanie językiem lub dmuchanie papierowych statków na wodzie to też ćwiczenia aparatu artykulacyjnego.

### **Ćwiczenia warg:**

Ćwiczenia te mają na celu usprawnienie warg oraz poprawienie muskulatury policzków. Powinny uwzględniać synchroniczne ruchy i układy obu warg oraz samodzielne ruchy wargi dolnej lub górnej. Wpływają korzystnie na podwyższenie wyrazistości mówienia.

- Wysuwanie warg do przodu. Ściągnięcie ich i dmuchanie lekko przez nie.
- Układanie dolnej wargi na górną i górnej na dolną.
- Półuśmiech – odciąganie na przemian kącików ust.
- Nabieranie powietrza najpierw pod wargę górną, potem pod dolną.
- Zamienianie się w „chudzielca” - dzieci wciągają policzki. Potem są „grubasami” nadymają policzki.
- Zły pies – naśladujemy złego psa – unosimy górną wargę, pokazujemy zęby. Dzieci mogą również naśladować warczenie psa.
- Chcemy pocałować mamę, ale ona jest daleko - musimy wysunąć wargi do przodu, cmokamy.
- Wargi układają w kształcie szerokiego lejka.
- Powtarzanie samogłosek, wargi są mocno ściągnięte [a]-[o], [e]-[o], [u]-[i],[a]-[u], oraz całego ciągu: [a], [e], [o], [u], [i], [y].
- Głodne rybki - powoli otwieramy i zamykamy wargi tworząc koło, jakby mówiły „po”.
- Deszcz - schwytywanie wargami kropli deszczu - uniesiona do góry głowa, wargi „chwytają” krople, dziecko je „wypija”.
- Rysowanie wargami. Dzieci rysują koło wargami – wargi wysuwają się do przodu, tworzą dzióbek, wykonują ruchy koliste w obie strony. Następnie rysują kreskę poziomą wargami – wargi są ściągnięte w dzióbek, przesuwiają się w prawo i w lewo. Po chwili rysują kreskę pionową – tworzą dzióbek, przesuwiają się w górę i w dół. Potem rysują smutną minę – wargi dolna zakrywa górną. Po niej robią śmieszny minę – usta zamknięte – uśmiech. Na pożegnanie wysyłają całusy (cmokanie).

### **Ćwiczenia języka:**

Mają na celu doskonalenie zmiany kształtu i położenia masy języka oraz precyzyjności i szybkości wykonywania ruchów specyficznych do artykulacji głosek.

- Dzieci wykonują szybkie i energiczne ruchy języka. Wysuwają język na zewnątrz jamy ustnej, następnie chowają.
- Unoszenie języka za górne zęby.
- „Mycie” zębów językiem.
- Oblizywanie górnych zębów.
- Klaskanie językiem: czubkiem i środkiem języka.
- Winda - otwórz szeroko buzię, poruszaj językiem tak, jakby był windą - raz do góry, raz do dołu.
- Pyszny cukierek – dzieci wypychają raz jeden policzek ostrym czubkiem języka, udając, że trzymają w buzi landrynkę, można sprawdzić twardość „cukierka” dotykając policzek palcem.
- Zmęczony piesek – dzieci naśladują pieska, który głośno oddycha i język ma mocno wysunięty na brodę
- Liczenie zębów – dotykane czubkiem języka najpierw górnych, a potem dolnych zębów.
- Konik jedzie na przejażdżkę - naśladowanie konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania.
- Malarz – maluje sufit dużym pędzlem. Pomaluj pędzlem (językiem) swoje podniebienie, zaczynając od zębów w stronę gardła.
- Młotek - wbijamy gwoździe w ścianę. Spróbuj zamienić język w młotek.

### **Ćwiczenia zuchwy:**

Ćwiczenia szczęki dolnej mają na celu ćwiczenie układów zuchwy właściwych dla artykulacji poszczególnych dźwięków oraz usprawnianie motoryki ogólnej narządu.

- Wykonywanie ruchów żucia.
- Dzieci naśladują ziewanie, wykonują przy tym ruchy rąk, przeciągając się, wyginając.
- Głęboki wdech nosem i wydech ustami z jednoczesnym wymawianiem głoski [a]. Tak samo wymawiamy [o], [u].
- Zabawa Grzebień. Dzieci zakładają dolne zęby na górną wargę i poruszają nimi. Potem cofają zuchwę. Następnie zakładają górne zęby na dolną wargę i brodę i poruszają nimi.
- Opuszczanie i unoszenie dolnej szczęki. Wymawianie szerokiego [a] i „przechodzenie” do wymawiania [a] połączonego z głoską [s].
- Zabawa Na pastwisku – dzieci naśladują ruchy żucia krowy (ruch szczęki w prawo, w lewo, do przodu, do tyłu, opuszczają ją i unoszą). W przerwie zabawy fonacyjne - naśladowanie głosu muuu, muuu. Dobrze jest połączyć te ćwiczenia z ćwiczeniami gimnastycznymi.

### **Ćwiczenia podniebienia miękkiego:**

Mają na celu usprawnienie jego funkcjonowania.

- Chrapanie na wdechu i wydechu.
- Ziewanie przy szeroko opuszczonej szczęce dolnej (język na dnie jamy ustnej).
- Naśladowanie kaszlu przy wysuniętym języku.

- Głębokie oddychanie przez jamę ustną przy zaciśniętych nozdrzach i przez jamę nosową, przy zamkniętej jamie ustnej.
- Nabranie powietrza nosem i zatrzymanie go w jamie ustnej. Policzki są „nadęte”. Nos zatykamy i nadymamy policzki, a następnie połykamy powietrze.
- Energiczna wymowa połączeń głosek z uwzględnieniem tylnojęzykowych zwartych [k] – [g]: kuk, ugu, oko, uk – ku, ug – gu.
- Żywe lustro – robienie różnych min. Dzieci stoją naprzeciwko siebie. Jedno z nich wykonuje wymyśloną przez siebie minę, drugie je naśladuje. Następnie dzieci zamieniają się rolami.
- Dmuchanie przez nos na watkę zawieszoną na nitce.

### **Ćwiczenia fonacyjne:**

Celem ćwiczeń fonacyjnych jest:

- prawidłowe wydobywanie głosu do uzyskania efektu dźwiękowego
- rozluźnienie mięśni krtani i aparatu artykulacyjnego
- wykształcenie odpowiedniej wysokości głosu
- wyrobienie umiejętności modulowania natężenia głosu

Fonacja oznacza zdolność do wydawania głosu, do posługiwania się głosem. Dlatego też ćwiczenia fonacyjne określa się również mianem ćwiczeń głosowych a wprowadza się po wstępnych ćwiczeniach oddechowych.

- Wymawianie samogłosek [a], [o], [u], [e], [y], [i]. Najpierw pojedyncze samogłoski, potem przedłużone dźwięki.
- Z młodszymi dziećmi bawimy się np. w MISIE: dzieci leżą na dywanie naśladując śpiące zimną misie – oddychają nosem, buzia zamknięta. Budzą się, ziewają – wdech i wydech ustami. Ziewanie łączymy z wymową samogłoski [a] – fonację zaczynamy cicho, łagodnie, na wydechu.
- Na jednym wydechu z taką samą siłą wymawianie trzech samogłosek: [aou], a następnie [eyi].
- W pozycji leżącej dzieci wymawiają połączenia mmmmaa, mmmooo, mmmuuu.

### **Ćwiczenia fonacyjne:**

- Zabawa w ECHO - głośna i cicha wymowa samogłosek np. echo powtarza [e], ale coraz ciszej.
- Ćwiczenia na samogłoskach (ich prawidłowa wymowa decyduje o wyrazistości naszej mowy): Zabawa z lalką - usypiamy lalkę - lalka płacze uuu, dziecko huśta ją i stara się uspokoić – aaaaa, lalka płacze nadal – eeee , podchodzi pajac, dziwi się – oooo,- podchodzi myszka, zaczyna śpiewać jej kotysankę – iiiii ...
- Głoska [a] na wycieczce (zmieniamy wysokość i natężenie głosu) - jedzie samochodem po asfaltowej, równej powierzchni - wymawiamy ją w sposób ciągły aaaaaa, - wchodzi po schodach-a, a, a, a, a, - płynie łódką aaaaa a, aaaa a, aaaa a, - jedzie na koniu aa, aa, aa, aa...
- Wymawianie krótkiego zdania szeptem, półgłosem, głosem pełnym i krzyżąc.

### **Ćwiczenia oddechowe:**

Celem ćwiczeń oddechowych jest:

- wyrobienie oddechu przeponowego
- wydłużenie fazy wydechowej
- zróżnicowanie fazy wdechowej i wydechowej
- dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi
- ekonomiczne gospodarowanie powietrzem

Oddychanie to niezbędna czynność fizjologiczna, która jest podstawą dobrej wymowy. Ćwiczenia oddechowe najlepiej przeprowadzać przy otwartych oknach. Działają uspokajająco, rozładują napięcie emocjonalne i psychiczne oraz wpływają dobrze na zdrowie dziecka.

### **Przykłady ćwiczeń oddechowych:**

- Unoszenie rąk w górę podczas wdechu i wolne, spokojne ich opuszczanie przy wydechu. To ćwiczenie można wykonywać z dzieckiem w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej.
- Wykonanie wdechu i dość długi wydech - dmuchanie na podwieszony na nitce przedmiot (kawałek lekkiej folii, waty, karbowanej bibuły albo gąbki) tak, aby jak najdłużej utrzymać ów przedmiot w oddaleniu.
- Zabawa w „Rozpędzanie chmurek”. Dzieci leżą swobodnie na plecach. Nogi mają ugięte w kolanach, stopy oparte są o podłogę, ręce leżą wzdłuż tułowia. Wciągają powietrze nosem i dmuchaniem starają się rozpędzić chmury.
- Zabawa z piórkiem. Dzieci swobodnie poruszają się po sali. Trzymają w dłoni ptasie pióro. Podrzucają je do góry, a następnie dmuchają na nie tak, aby jak najdłużej unosiło się w powietrzu.
- Zabawa w „Gotowanie wody”. Dzieci dmuchają przez rurkę zanurzoną w wodzie tak, aby tworzyły się pęcherzyki powietrza na jej powierzchni. Muszą dmuchać długo, krócej, jak najkrócej, słabo, mocno, bardzo mocno, woda gotuje się, kipi.
- Robienie kleksów z farby wodnej, dmuchanie na nie przez słomkę z różną siłą i pod różnym kątem. Rozdmuchiwana farba przypomina barwne kwiaty.
- Dmuchanie: - na plastikowe mini zabawki na kółkach (np. z jajek-niespodzianek), z taką siłą, aby mogły się przemieszczać, - na świecę w taki sposób, aby płomień wyginał się, ale nie zgasł, - na wiatraczki, - na piórka, - na pasek papieru, - nadmuchiwanie balonika itp.
- Zdmuchiwanie skrawka papieru (przed siebie albo w stronę lustra, np. do celu) umieszczonego na czubku języka.
- Przenoszenie skrawków papieru, preparowanego ryżu (tzw. dmuchanego), albo kawałków waty za pomocą słomki (rurki) z jednego do drugiego pojemnika. Dziecko chwyta wargami słomkę lub rurkę i za pomocą wdechu powietrza łapie wybrany przedmiot, by przemieścić go w inne miejsce (uczy się wstrzymania wdechu i podparcia oddechowego), pozostawia dany przedmiot robiąc wydech.
- Dmuchanie na „zaczarowane drzewo” (stojak imitujący pień i konar drzewa, wykonanego z tektury, szeleszczących materiałów, różnobarwnych folii, cekinów, gałęzie drzewa

wykonać można z cienkich drucików lub sztywnej żyłki) - naśladowanie odgłosów natury z użyciem głosek: „s”, „f”, „p” i innych albo onomatopei (wyrazów dźwiękonaśladowczych).

- Puszczanie baniek mydlanych. Mobilizowanie dzieci do wykonania jak największej bańki mydlanej.
- Ćwiczenia oddechowe z wypowiedzianiem pojedynczych głosek: - jak szumi wiatr: szszszsz, - jak robi wąż: ssssssssss itp.

### **Zabawy dźwiękonaśladowcze:**

Np.:

- Konik jedzie na przejażdżkę. Naśladuj konika stukając czubkiem języka o podniebienie, wydając przy tym charakterystyczny odgłos klaskania;
- Pies gonił kota i bardzo się zmęczył, wysunął język i dyszy. Wysuń język jak najdalej - pokaż dyszącego pieska. A teraz zaszczekaj na kotka. Zamiaucz, jak kotek.

### **Zabawy słowne:**

- Rymowanki – rymy łatwo zapadają w ucho, pozwalają przekonać się, że wśród wielu słów są takie, które brzmią podobnie, a znaczą zupełnie co innego. Zaczynamy od dobierania obrazków, których nazwy rymują się (łapka – czapka, jagoda – woda itp.). Potem do konkretnego słowa np. płot szukamy obrazka (kot), a następnie dziecko kończy rymowane zdania np. lata osa koło ....., leci mucha koło ....., przyszła koza do .....
- Zabawa „Detektyw słów” – dzieci bardzo lubią szukać różnych przedmiotów, warto więc zaproponować im również szukanie słów, które możemy ze sobą łączyć w pary. Wygrywa ta osoba, która wymyśli więcej słów pasujących do siebie:
  - ✓ mama – prasuje, gotuje, zmywa, śpiewa ...;
  - ✓ lalka jest – duża, plastikowa, ładna ...,
  - ✓ czytamy – książkę, gazetę, bajkę, ogłoszenie, list
  - ✓ Można też szukać różnych wyrazów o tym samym znaczeniu:
  - ✓ samochód – auto, chorągiewka – flaga
  - ✓ lub też wyrazów przeciwstawnych:
  - ✓ duży – mały, wysoki – niski, szeroki – wąski, gruby – chudy.

### **Zabawy tematyczne i dydaktyczne:**

Początkowo powinien nimi kierować dorosły, utrwalając i porządkując wiadomości zdobyte przez dziecko. Z czasem ono samo będzie wprowadzać w swoje działania to, co widziało lub słyszało, dodając sytuacje i zachowania, które podpowiada wyobraźnia. Świetnymi tematami do takich zabaw są: rodzina, sklep, urodziny lalek, u fryzjera, u lekarza, pan listonosz, w księgarni, wizyta u cioci i wszystko to, czego już doświadczyło dziecko;

Gry i zabawy dydaktyczne typu: domino, ściganki, nawlekanki, ukrywanki, zagadki, i inne. Zabawy tego typu mają swoją formę, strukturę, temat i reguły, którym trzeba się podporządkować.





















Zabawy tematyczne i dydaktyczne uczą dziecko jednocześnie ról społecznych i językowych. Dzięki takim ćwiczeniom i aktywnym udziałem w grze i zabawie dziecko ma szansę poszerzać swoje słownictwo i zdobywać umiejętność budowania wypowiedzi, czyli nabywać tzw. kompetencję i sprawność językową.

### **Najczęściej stosowane zasady dydaktyczne w profilaktyce logopedycznej w domu:**

- SYSTEMATYCZNOŚCI – wymaga od rodzica rytmiczności w pracy i skrupulatności w wykonywaniu swoich obowiązków oraz wdrażania dziecka do takiej samej rytmiczności i skrupulatności. Najlepiej stosować ją codziennie w toku różnorodnych zajęć z dzieckiem w domu.
- ŚWIADOMEGO I AKTYWNEGO UCZESTNICTWA DZIECKA – realizacja tej zasady odbywa się przede wszystkim poprzez kształtowanie motywacji.
- POGLADOWOŚCI (KONKRETNOŚCI) – stosowanie pomocy dydaktycznych, m.in.:
  - Językowych – zbiory wyrazów, wierszyki, opowiadania ...;
  - Obrazkowych – loteryjki (np.: memory, domina), historyjki obrazkowe, ilustracje tematyczne ...;
  - Przedmiotowych – zabawki, modele, przedmioty codziennego użytku ...
- TRWAŁOŚCI (utrwalania) – polega na tym, aby przeciwdziałać zapominaniu przez dzieci nabytych wiadomości i umiejętności językowych poprzez stałe ich powtarzanie i utrwalanie.

Opracowała: mgr inż. logopeda Paulina Sadowska Przedszkole Miejskie Nr 26 i 192 w Łodzi.

# Ciasteczkowa gra

Powiedz, co robią dzieci?				Co lubią robić dzieci?				Powiedz, co robią dzieci?		Co lubią robić dzieci?
										
	Powiedz, co robią dzieci?				Powiedz, co robią dzieci?					
Co lubią robić dzieci?										Powiedz, co robią dzieci?
		<b>Meta</b>					Co lubią robić dzieci?			
<b>Start</b>			Co lubią robić dzieci?							
	Powiedz, co robią dzieci?									
								Co lubią robić dzieci?		



Julcia

Maciek





# Ciasteczkowa gra

Zasady gry:

Julcia i Maciek idą do Babci. Za dobrze wykonane po drodze zadania, będą otrzymywać ciasteczka.

Kto pierwszy przekroczy metę – wygrywa.

START	Grę rozpoczyna zawodnik, który wyrzuci większą liczbę oczek na kostce.
	Zadanie dla zawodnika: przelicz wszystkie palce u rąk. Za prawidłowe wykonanie zadania, gracz otrzymuje jedno ciasteczko.
	Zadanie dla zawodnika: zaśpiewaj razem z wróbelkiem – ćwir, ćwir, ćwir. Za prawidłowe wykonanie zadania, gracz otrzymuje dwa ciasteczka.
Co lubią robić dzieci?	Zadanie dla zawodnika: Powiedz, co lubią robić dzieci, przedstawione na obrazku. Za prawidłowe wykonanie zadania, gracz otrzymuje trzy ciasteczka.
Powiedz, co robią dzieci?	Zadanie dla zawodnika: Powiedz, co robią dzieci, przedstawione na obrazku. Za prawidłowe wykonanie zadania, gracz otrzymuje trzy ciasteczka.
META	Wygrywa gracz, który pierwszy przekroczy metę, czyli wyrzuci dokładną lub większą ilość oczek. Ostatnie zadanie dla obu zawodników: przeliczanie ciasteczek.

W grze, wykorzystano obrazki z ogólnie dostępnych stron Internetowych.